



BOLO DE MILHO (SEM GLÚTEN/SEM LACTOSE)

Para você não deixar de consumir um bolo com café quentinho mesmo que você esteja em uma dieta de tratamento ou restrição de glúten e de lactose.

 45 minutos 55 minutos 9 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de milho verde enlatado, drenado (200 g)
- 1/2 lata (medida do milho) de açúcar demerara ou mascavo
- 1 lata (medida do milho) de leite de coco ou 1 lata (medida do milho) de bebida Vegetal de Aveia ou 1 lata (medida do milho) de bebida Vegetal de Amêndoa
- 1 lata (medida do milho) de fubá de milho ou milharina
- 100 gramas de óleo de girassol
- 1/2 lata (medida do milho) de óleo de girassol
- 4 colheres de sopa, seco, ralado de coco cru (48 g)
- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, coloque o milho, óleo, açúcar ou adoçante culinário, ovos, bebida vegetal, fubá e a pitada de sal.
- 2º Bata por cerca de 3 minutos ou até incorporar bem.
- 3º Acrescente o côco ralado e o fermento em pó e bata rapidamente somente para misturar.
- 4º Despeje a mistura em uma forma untada (tipo para pão 30x10cm) ou forma de furo central.
- 5º Leve para assar em forno por cerca de 45 minutos ou até que esteja bom no teste de palito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (132 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 275 kcal | 365 kcal | 18 % |
| CARBOIDRATOS | 16 g | 21 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 5 g | 7 % |
| GORDURA | 23 g | 30 g | 54 % |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g | 6 g | 29 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 176 mg | 233 mg | 10 % |