



BOLO DE ABACAXI SAUDÁVEL

Pode ser adequada para quem procura reduzir o teor de açúcar e conta com uma opção com lácteos desnatados, então pode ser usado no emagrecimento e principalmente em casos de colesterol alto.

 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 4 fatias pequenas de abacaxi cru (200 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 90 gramas de iogurte natural desnatado
- 25 gramas de coco
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o abacaxi já picado ferver por 5 minutos em uma panela. Em um liquidificador misture os ovos, o coco e o iogurte. Em seguida, misture tudo com o fermento. Em forminhas, coloque a mistura com os pedaços de abacaxi cozidos e leve ao forno 200°C por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (70 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 95 kcal | 66 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 8 g | 6 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 5 g | 3 g | 6 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 173 mg | 120 mg | 5 % |