



BOLO DE IOGURTE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 90 gramas de iogurte natural
- 1.5 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (27 g)
- 1 colher de chá de fermento, em pó para assar (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture todos os ingredientes
- 2º Em um recipiente misture todos os ingredientes junto a uma colher de sopa de água
- 3º Despeje a massa em uma forma de silicone
- 4º Leve ao forno pré aquecido por 15 minutos a 180°

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (162 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	13 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	17 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	285 mg	460 mg	19 %