

BOLO DE 3 INGREDIENTES

 6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru (234 g)
- 200 gramas de coco seco, ralado
- 2 porções de iogurte sólido com aroma a côco Pingo Doce (250 g)
- Opcional: 1 colher de chá de adoçante stevia em pó Canderel (1 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar tudo
- 2º Forno 20 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DR
ENERGIA	273 kcal	302 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	16 %
H. CARBONO	7 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	7 g	7 g	8 %
GORDURA	23 g	25 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	17 g	19 g	96 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	7 g	28 %
SÓDIO	268 mg	297 mg	12 %