

**BOLO DE PÊRA** 6 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de pera [360 g]
- 100 gramas de farinha de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro [125 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Partir uma pera aos cubinhos e reservar.
- 2º Misturar os restantes ingredientes e triturar. Incorporar os cubinhos com cuidado .
- 3º Colocar essa mistura numa forma untada e levar ao forno 20 min a 180°C

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [96 g]	% DR
ENERGIA	114 kcal	110 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	10 %
H. CARBONO	16 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	6 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	37 mg	35 mg	1 %