

## BOLINHO DE MILHO (ADOÇADO COM PASSAS DE UVA)

Receita nutritiva. Pode ser oferecido a bebês na introdução alimentar e para as crianças maiores também!

 10 minutos 40 minutos 10 porções

### INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 copo pequeno cheio de uva passa branca (125 g)
- 1/2 xícara (109 gramas) de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara (100 gramas) de leite de coco
- 1 xícara (100 gramas) de coco ralado fino sem açúcar
- 1/2 xícara (80 gramas) de fubá de milho
- 1/2 xícara (57 gramas) de farelo de aveia, cru
- 1/2 colher de chá de condimento, canela ou cravo em pó (3 g)
- 1 colher de chá (5 gramas) de fermento químico em pó

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 180 graus.
- 2º No liquidificador bata os ovos, a uva-passa, o leite de coco e o óleo de coco.
- 3º Despeje em uma bacia e adicione as farinhas, a canela em pó ou cravo e o fermento.
- 4º Coloque a massa em forminhas de cupcake e leve para assar por cerca de 30 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	369 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	24 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	5 %
GORDURA	30 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	24 g	17 g	76 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	15 %
SÓDIO	102 mg	71 mg	3 %