

**BOLO DE IOGURTE**

Bolo de iogurte

 10 minutos 35 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g)
- 100 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar branco (26 g)
- 1 unidade média de maçã com casca (152 g)
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°.
- 2º Num liquidificador ou robô de cozinha, coloque o iogurte natural (pode optar por usar o copinho do iogurte para as medidas de aveia e farinha), o açúcar, os flocos de aveia, a farinha, o azeite e os ovos. Misture bem.
- 3º Adicione a maçã e o fermento e volte a mexer.
- 4º Distribua por forminhas ou numa forma grande. Leve ao forno por cerca de 25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DR
ENERGIA	192 kcal	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	13 %
H. CARBONO	24 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	7 g	6 g	6 %
GORDURA	7 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	226 mg	179 mg	7 %