



BOLO DE MILHO FUNCIONAL

 1 hora

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de milho cozido [130g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1/2 xícara de chá de leite de coco [120 g]
- 4 colheres de sopa de óleo de coco [54 g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de linhaça [50g]
- 1/2 xícara de chá de açúcar, mascavo [73 g]
- 1 colher de sopa de fermento em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o milho, ovos, o leite de coco e o óleo;
- 2º Em um recipiente, misture todos os ingredientes secos e junte ao creme de milho batido até obter uma mistura homogênea;
- 3º Coloque a massa em uma forma antiaderente untada com óleo de coco e leve ao forno preaquecido a 180°C até dourar levemente.
- 4º Sugestões: O leite de coco pode ser substituído por outra bebida vegetal. O açúcar mascavo pode ser substituído pelo açúcar demerara, açúcar de coco, xilitol ou stévia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DDR
ENERGIA	302 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	24 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	21 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	14 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	272 mg	152 mg	6 %