

BOLO DE TAPIOCA GRANULADA

 29.9 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de tapioca granulada
- 197.5 gramas de leite condensado
- 3 colheres de sopa rasas de açúcar (45 g)
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 50 gramas de coco seco, ralado
- 800 gramas de leite de vaca integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Morne o leite
- 2º Despeje o leite no recipiente que estiver a tapioca granulada para a sua hidratação
- 3º Acrescente leite de coco, coco ralado, leite condensado, açúcar e misture bem
- 4º Unte um recipiente com manteiga para colocar a mistura
- 5º Deixe na geladeira para gelatinizar e pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (60 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	36 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	20 mg	12 mg	0 %