



BOLO DE MILHO

Bolo de milho delicioso e saudável

 7 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de milho verde em conserva (200 g)
- 1 garrafa de leite de coco (200 g) **ou** 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 3 colheres de sopa cheias de fubá de milho cru (60 g)
- 2 colheres de sopa cheias de amido de milho (40 g)
- 5 colheres de sopa rasas de manteiga com sal (95 g) **ou** 6 colheres de sopa de óleo de girassol (90 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo (170 g) **ou** 100 gramas de adoçante artificial

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece batendo a lata de milho, os ovos e o óleo ou manteiga no liquidificador por 2 minutos
- 2º Adicione o leite de coco, ou desnatado, e o açúcar mascavo ou demerara, ou adoçante (xilitol ou adoçante magro) Também pode colocar coco ralado natural.
- 3º Adicione o fubá, e queijo ralado [opcional]. bata tudo por mais 2 minutos
- 4º Passe a mistura para uma vasilha, e adicione o fermento, misture levemente o fermento a massa. Leve a uma forma untada. Pode colocar bastante coco ralado natural por cima para decorar!
- 5º Com o forno pré aquecido, coloque seu bolo para assar por 30-35 min, a 180 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	229 kcal	229 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	14 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	254 mg	254 mg	11 %