

**BOLO DE MILHO (SEM GLÚTEN/SEM LACTOSE)**

Para você não deixar de consumir um bolo com café quentinho mesmo que você esteja em uma dieta de tratamento ou restrição de glúten e de lactose.

 45 minutos 55 minutos 9 porções**INGREDIENTES**

- 1 lata de milho verde enlatado, drenado (200 g)
- 1/2 lata (medida do milho) de açúcar demerara ou mascavo
- 1 lata (medida do milho) de leite de coco [ou](#) 1 lata (medida do milho) de bebida Vegetal de Aveia [ou](#) 1 lata (medida do milho) de bebida Vegetal de Amêndoa
- 1 lata (medida do milho) de fubá de milho ou milharina
- 100 gramas de óleo de girassol
- 1/2 lata (medida do milho) de óleo de girassol
- 4 colheres de sopa, seco, ralado de coco cru (48 g)
- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º No liquidificador, coloque o milho, óleo, açúcar ou adoçante culinário, ovos, bebida vegetal, fubá e a pitada de sal.
- 2º Bata por cerca de 3 minutos ou até incorporar bem.
- 3º Acrescente o côco ralado e o fermento em pó e bata rapidamente somente para misturar.
- 4º Despeje a mistura em uma forma untada (tipo para pão 30x10cm) ou forma de furo central.
- 5º Leve para assar em forno por cerca de 45 minutos ou até que esteja bom no teste de palito.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (132 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 275 kcal  | 365 kcal           | 18 %  |
| CARBOIDRATOS       | 16 g      | 21 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 5 g                | 7 %   |
| GORDURA            | 23 g      | 30 g               | 54 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g       | 6 g                | 29 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 7 %   |
| SÓDIO              | 176 mg    | 233 mg             | 10 %  |