

BOLO DOCE DE LEITE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (150 ml)
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de trigo ou arroz (40 g)
- 5 gotas de adoçante stevia ou 1 colher de chá de eritritol/xilitol (3g) ou 1 colher de chá cheia de açúcar (5 g)
- 1 colher de café de fermento químico em pó (3g)
- 1 colher de sopa rasa de doce de leite cremoso (20g)
- 150ml de leite de vaca desnatado
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa: Bata em uma mixer os ingredientes da massa (ovo, 150ml de leite, farinha, adoçante) por ultimo acrescente o fermento e misture levemente. Divida a massa em duas refratarias pequenas ou uma média e leve para a assar no forno pré-aquecido a 180°C por 30 min. Depois de assado retira a casquinha bem fina do topo do bolo.
- 2º Calda: dilua o doce de leite com leite em pó e leite. Mexa bem e se necessário pode colocar 1 min no micro-ondas para facilitar a diluição.
- 3º Despeje a calda sob os bolinhos e deixe na geladeira para gelar.
- 4º Dica: O leite em pó usado na calda pode ser utilizado para polvilhar em cima do bolo depois de pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (387 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	430 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	17 g	66 g	22 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	36 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	155 mg	600 mg	25 %