






BOLO DE IOGURTE (SEM TRIGO)

Bolo para comer no dia a dia, feito no liquidificador

-  50 minutos
-  1 hora e 10 minutos
-  19.8 20 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 2 unidades pequenas de iogurte natural (280 g)
- 1.5 xícaras de chá cheias de açúcar mascavo (255 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 100 ml de óleo de girassol
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz, integral (316 g)
- 3 colheres de sopa cheias de amido de milho (60 g)
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Untar forma de bolo de 25cm diâmetro. Bater no liquidificador: ovos, iogurte, óleo, açúcar.
- 2º Adicionar os demais ingredientes secos, menos o fermento em pó químico, e continuar batendo por 3 minutos.
- 3º Por último, acrescentar o fermento em pó químico e misturar levemente.
- 4º Asse em forno pré-aquecido 180º por 35 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (65 g)	% DDR
ENERGIA	294 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	45 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	5 %
GORDURA	11 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	139 mg	91 mg	4 %