

**BOLO DE MILHO CASEIRO**

Bolo de Milho

 15 horas
 1 hora
 17.2 porções**INGREDIENTES**

- 1 lata de milho verde em conserva (200 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 100 gramas de óleo de soja
- 300 gramas de leite de vaca integral
- 150 gramas de flocão de Milho, Kisabor
- 100 gramas de adoçante sucralose Mundo Verde Seleção
- 50 gramas de coco, desidratado, sem adoçante
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do coco e do fermento
- 2º Bater todos os ingredientes no liquidificador
- 3º Após todos os ingredientes batidos, misturar o fermento e bater apenas para misturar
- 4º Despejar na forma untada com óleo e polvilhada com um pouco de flocão de milho
- 5º Acrescentar o coco ou queijo ralado (opcional)
- 6º Assar por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (60 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	15 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	183 mg	110 mg	5 %