

BOLO DE FUBÁ (DE CANECA)

Ótima opção para tomar com um cafézinho a tarde. Sem lactose.

 1 unidade

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de farinha de trigo (30g)
- 2 colheres de sopa de fubá de milho (30g)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar refinado (10g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (16 g)
- 5 colheres de sopa de água filtrada (30g)
- 1/2 colher de chá de vinagre branco (2g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma caneca, coloque a farinha de trigo, fubá de milho, açúcar, sal e fermento. Misture.
- 2º Acrescente o óleo, água e vinagre. Misture até ficar homogêneo.
- 3º Leve ao microondas por 2min 30seg e está pronto o seu bolinho!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (113 g)	% DDR
ENERGIA	243 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	27 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	14 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	583 mg	659 mg	27 %