



BOLO DE MILHO INDIVIDUAL

Bateu vontade de um bolinho a tarde? Essa receita é pra você e o melhor, super se encaixa em uma alimentação saudável.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de leite de coco [30 g]
- 2 colheres de sopa de milho verde em conserva [30g]
- 3 colheres de sopa de farinha de milho amarela [30g]
- 1 colher de sopa e 1/2 gramas de adoçante Xilitol OU mel [15g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó [2g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, coloque todos os ingredientes, com exceção do fermento e bata tudo com o auxílio de um mixer;
- 2º Acrescente o fermento e misture com o garfo até ficar homogêneo;
- 3º Coloque em uma vasilha de vidro ou de porcelana pequena e leve para assar no forno a 180° por 25 minutos ou air fryer a 160° por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (147 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	300 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	21 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	15 g	22 g	29 %
GORDURA	7 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	271 mg	399 mg	17 %