

**BOLO DE FLOCÃO DE MILHO COM COCO** 12 pedaços médios**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de flocão de milho (200g)
- 1 xícara de água (237 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1/2 xícara de óleo de soja (90g)
- 1/2 garrafa de leite de coco (100 g)
- 150ml de mel de abelha (182g)
- 2 colheres de sopa de coco ralado, sem açúcar (24 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, hidrate o flocão de milho com a água e deixe descansar por 10 minutos. Enquanto isso, bata no liquidificador os ovos, óleo, leite de coco e o mel;
- 2º Adicione a mistura do liquidificador com o flocão hidratado e o coco ralado. Misture bem até ficar homogêneo;
- 3º Unte uma forma com óleo e fubá, adicione a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PEDAÇO MÉDIO (80 g)	% DDR
ENERGIA	270 kcal	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	35 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	15 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	124 mg	99 mg	4 %