



BOLO DE MILHO VERDE

O bolo de milho de lata no liquidificador é uma verdadeira homenagem aos sabores tradicionais da culinária brasileira. Essa receita, além de deliciosa, é extremamente prática, sendo ideal para quem busca um doce caseiro sem abrir mão da facilidade no preparo.

1 hora
8 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de milho verde com ervilha em conserva [300 g]
- 300 gramas de leite de vaca integral
- 100 gramas de óleo
- 1 colher de sopa cheia de açúcar [24 g]
- 8 colheres de sopa cheias de cereais de flocos de milho, sem sal [32 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorra o milho e use a própria lata para as medidas.
- 2º Preaqueça o forno.
- 3º Unte e enfarinhe uma forma de bolo com furo.
- 4º Unte e enfarinhe uma forma de bolo com furo.
- 5º Preaqueça o forno.
- 6º Unte e enfarinhe uma forma de bolo com furo.
- 7º Preaqueça o forno.
- 8º Coloque no liquidificador o milho [já escorrido], o leite, açúcar, flocão de milho, óleo, ovos e bata bem até que o milho fique bem moído.
- 9º Acrescente o fermento em pó e pulse o liquidificador 3 vezes.
- 10º Despeje essa massa na forma e leve ao forno médio.
- 11º Deixe assar por, aproximadamente, 40 minutos.
- 12º Faça o teste do palito e observe um tom dourado médio, para saber que o bolo está pronto.
- 13º Espere esfriar totalmente para desenformar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [98 g]	% DDR
ENERGIA	206 kcal	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	13 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	16 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	173 mg	170 mg	7 %