



BOLO SIMPLES

ideal para ocasiões especiais como aniversários, muito simples e que pode decorar a gosto

 10 minutos 1 hora 12 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 300 gramas de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de manteiga com sal (60 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 embalagem tetra pak pequena de leite de vaca UHT magro (203 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º bater os ovos, a manteiga e o açúcar até ficar um creme homogêneo

2º juntar a farinha e o leite e bater cerca de 5 minutos

3º colocar numa forma de bolo ou num pyrex

4º vai ao forno pré-aquecido a 180 graus durante 45 minutos

5º notas: usando medidas caseiras são 2 chávenas de açúcar, 3 de farinha, 1 de leite pode substituir o açúcar por stevia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DR
ENERGIA	294 kcal	265 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	9 %
H. CARBONO	55 g	49 g	19 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	2 %
GORDURA	6 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	71 mg	64 mg	3 %