



BOLO MANÉ PELADO (MANDIOCA OU MANDIOQUINHA)

Este bolo simples é uma receita tradicional brasileira que combina mandioca, queijo e coco. Uma ótima opção de lanche ou de sobremesa.

1 hora
1 hora
20 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de mandioca descascada e cortada em cubos
- 5 unidades de ovo de galinha (390 g)
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga sem sal (38 g)
- 8 colheres de sopa rasas de açúcar demerara, mascavo ou de coco (88 g)
- 2 copos duplos cheios de leite integral (480 ml)
- 8 fatias médias de queijo minas (240 g)
- 120 gramas de polpa de coco, desidratado, sem adoçante
- 15 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bata os ovos, a manteiga, o açúcar, o leite, a mandioca, o queijo e o coco.
- 2º Junte o fermento e misture bem, sem bater.
- 3º Despeje em uma forma retangular e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 40 a 50 minutos, até assar. Sirva morno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (99 g)	% DDR
ENERGIA	190 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	317 mg	312 mg	13 %