

BOLO DE IOGURTE

10 porções

INGREDIENTES

- 1 a 2 iogurtes magros (mimosa magro, adagio magros, longa vida magros ou continente magros)
- 3 ovos - separe gemas e claras
- 80 gramas de açúcar (se possível mascavado)
- 2 copos de iogurte de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata as claras com metade do açúcar
- 2º Numa outra tigela junte: as gemas, adicionando a farinha pouco a pouco e batendo sempre, depois junte o açúcar e misture bem
- 3º Adicione as claras e fermento à mistura anterior e misture cuidadosamente. Unte uma forma com um pouco de óleo (1c sopa) e leve ao forno 45min a 150°C

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DR
ENERGIA	192 kcal	135 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	10 %
H. CARBONO	27 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	12 g	9 g	10 %
GORDURA	6 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	40 mg	28 mg	1 %