



BOLO DE LARANJA

Bolo de laranja com baixo índice glicêmico.

 40 minutos

 40 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 6 colheres de chá de xilitol (18 g)
- 3 colheres de sopa de manteiga, sem sal (43 g)
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (72 g)
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (28 g)
- 1 xícara de chá de suco de laranja (249 g)
- 1 colher de sopa bem cheia de fermento químico em pó (10 g)
- 5 colheres de sopa, seco, ralado de coco cru (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata a manteiga com os ovos e o xilitol no liquidificador
- 2º Acrescente a aveia, farinha de trigo e o suco
- 3º Liquidifique mais , até misturar bem
- 4º Transfira a massa para um recipiente e acrescente o coco e o fermento e misture bem com um batedor de claras (fuê)
- 5º Leve para assar em forno pré-aquecido em uma forma untada com manteiga e xilitol ou açúcar de coco
- 6º Fique de olho no forno e faça o teste do palito para saber se já está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	23 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	13 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	198 mg	111 mg	5 %