



BOLO DE AIPIM COM COCO SEM GLUTEN E SEM LACTOSE

INGREDIENTES

- 1kg de aipim cru ralado
- 1 coco fresco e grande
- 1 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 250ml de leite de coco
- Óleo de coco para untar
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º Numa tigela, misture o aipim, o coco ralado, o leite de coco e o açúcar mascavo até incorporar toda a massa. Unte uma forma média com óleo de coco. Acrescente a massa. Leve ao forno a 180°C por 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	3 %
GORDURA	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	17 g	77 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	74 mg	3 %