

BOMBOCADO DE FUBÁ

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE DIETÉTICO EM PÓ, PRÓPRIO PARA FORNO E FOGÃO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DESNATADO
- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO LIGHT
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE MARGARINA LIGHT
- 2 COLHERES (SOPA) DE FUBÁ MIMOSO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 4 OVOS
- ÓLEO VEGETAL PARA UNTAR
- FARINHA DE TRIGO PARA POLVILHAR

MODO DE PREPARO:

1. BATA TODOS OS INGREDIENTE NO LIQUIDIFICADOR ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA.
2. COLOQUE A MASSA EM UMA ASSADEIRA PREVIAMENTE UNTADA E ENFARINHADA. ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO (180°C) POR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE.

DICA: SE PREFERIR, ASSE A MASSA EM FORMINHAS INDIVIDUAIS, PRÓPRIAS PARA BOM BOCADO.

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 100

PROTEÍNAS POR PORÇÃO: 4G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 7G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 6G.

CONGELAMENTO: 1 MÊS

DESCONGELAMENTO: EM GELADEIRA

Fonte: ANAD