

## RECEITAS PARA DIABÉTICOS

### BOLO DE FUBÁ

#### Ingredientes

Fubá	3 xícaras de chá	330g
Adoçante granular	1 xícara de chá	28g
Frutose	½ xícara de chá	58g
Leite	3 ½ xícaras de chá	500ml
Iogurte natural desnatado	1 pote	200g
Farinha de trigo	2 xícaras de chá+2 colheres de sopa	390g
Margarina	3 colheres de sopa	114g
Ovo	4 unidades	240g
Fermento	1 colher de sopa	10g
Farelo de sabugo	4 colheres de sopa	50g

#### Modo de Preparo

Bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas com a margarina derretida. Adicionar o fubá, o farelo de sabugo, o adoçante, a frutose, o leite, o iogurte, a farinha de trigo e o fermento. Juntar à essa mistura as claras. Passar tudo para uma assadeira untada com margarina e polvilhada com açúcar. Assar por vinte minutos.

### Rendimento: 38 porções

Informações Nutricionais por Porção (1fatia média = 68g)

Calorias: 173,2Kcal

Proteína: 3,3g

Carboidrato: 15,1g

Lipídeo: 2,42g

Fibras: 1,38g