BOLO DE IOGURTE E MEL

PARA DIAS DE FESTA

Dificuldade: fácil
Doses: 12 pessoas
Preparação: 15 minutos
Cozedura: 45 minutos

INGREDIENTES

- **3** iogurtes naturais (375g)
- **200g** de farinha de trigo T65
- **100g** de flocos de aveia
- **100g** de sêmola de milho
- **5 c. sopa** de azeite
- **4** ovos
- **6 c. sopa** de mel
- **1 c. sobremesa** de fermento em pó
- **1 c. chá** canela em pó
- **2** laranjas para sumo (200ml)

Quando comprar iogurte ou outro lacticínio opte sempre por embalagens familiares ou faça o seu próprio iogurte caseiro (ver receita página 12).

PREPARAÇÃO

1. Comece por separar as gemas das claras. De seguida bata as claras em castelo.
2. Junte às gemas o iogurte e o mel e misture bem com a batedeira.
3. Adicione as farinhas e continue a bater o bolo durante 5 minutos, em velocidade máxima. Acrescente a canela, o azeite, o sumo de laranja e as claras em castelo. Misture bem o preparado (mas não use a batedeira).
4. Misture o fermento e os flocos de aveia no preparado e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC entre 30 a 40 minutos.
   Atenção: o tempo de cozedura pode variar consoante o forno. Preferencialmente deixe o bolo tapado com papel de alumínio para não queimar a parte de cima.
5. Quando estiver cozido deixe arrefecer antes de desenformar.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
241	8g	6g	1g	37g	14g	2g	0,5g

Por dose/pessoa (120g)