

BOLO DA HORTA



Dificuldade: média



Doses: 12 porções/fatias



Preparação: 20 minutos

Cozedura: 40 minutos



VERÃO

PARA DIAS
DE FESTA



PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 170°C e forre um tabuleiro com papel vegetal.
- 2 Num recipiente junte as gemas e açúcar e bata energeticamente até duplicar de volume.
- 3 Bata as claras em castelo e reserve.
- 4 Lave muito bem a curgete e as cenouras, não necessitando assim de descascar.
- 5 Triture a curgete e as cenouras inteiras e junte o sumo de laranja, o iogurte, o azeite, o mel e a água. Misture muito bem até formar uma pasta.
- 6 Junte ao preparado o açúcar e as gemas batidas e mexa suavemente, adicionando a farinha de aveia aos poucos. Junte a noz moscada, o fermento em pó e as claras batidas em castelo envolvendo delicadamente até ficar uma mistura homogênea.
- 7 Distribua a massa no tabuleiro e coloque no forno pré-aquecido durante 40 minutos.
- 8 Retire, deixe arrefecer e corte em quadrados.

« INGREDIENTES »

- 5 cenouras médias com casca
- 1 curgete média com casca
- 4 ovos
- 1 laranja (aproveitar sumo e raspas)
- 250g de farinha de aveia
- 1 iogurte natural (125g)
- 4 c. sopa de mel
- 4 c. sopa de açúcar amarelo
- 10 c. sopa de azeite
- 1 c. chá de fermento em pó
- 1 c. café de noz moscada moída
- 5 c. sopa de água

Esta é uma sugestão para incluir mais legumes na sua alimentação de forma criativa. Dê asas à sua imaginação e vá variando os legumes nesta sobremesa.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
239	7g	11g ●	2g ●	27g	15g ●	2g	0,4g ●

Por dose/pessoa (1 fatia = 130g)