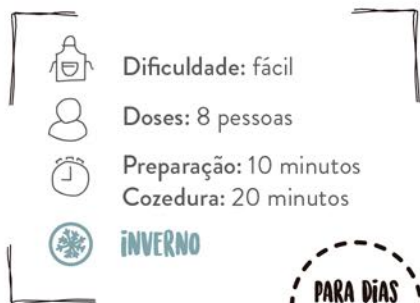


BOLO DE FEIJÃO COM AMÊNDOAS



PARA DIAS
DE FESTA

INGREDIENTES

- 200g de feijão cozido
- 2 c. sopa de cacau em pó
- 100gr de flocos de aveia
- 4 c. sopa de mel
- 4 c. sopa de azeite
- 1 c. chá fermento em pó
- 3 c. sopa de amêndoas picadas ou laminadas
- 3 ovos
- 125g de iogurte natural
- 1 laranja
- canela em pó q.b.
- hortelã q.b.

PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 220°C.
- 2 Junte o feijão, o cacau, o mel, o azeite e os ovos num liquidificador e triture até formar uma pasta homogénea.
- 3 Verta a pasta para uma taça e adicione os flocos de aveia, as amêndoas, o fermento e a raspa de laranja. Envolve tudo.
- 4 Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno. Diminua a temperatura para 180° C e deixe cozer entre 15 e 20 minutos.
- 5 Deixe arrefecer cerca de 10 minutos antes de cortar em fatias.
- 6 Sirva com iogurte natural, canela em pó, gomos de laranja e hortelã.



Se comprar feijão enlatado, passe por água corrente e escorra. Esta técnica irá ajudar a reduzir a quantidade de sódio presente no feijão.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
212	9g	8g ●	2g ●	24g	12g ●	3g	0,7g ●

Por dose/pessoa (110g)