Sobremesas Bolos

Bolo de Café e Frutos Secos

30 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

250 g de manteiga (amolecida)
5 ovos
250 g de farinha
1 chávena de chá de leite
100 g de frutas secas
1 c. de sopa de Café SICAL 5 Estrelas (moído)
250 g de açúcar
casca de limão q.b.

Informação nutricional

Energia	438,5 kcal	22%*
Proteínas	5,5 g	11%*
Lípidos	23,1 g	33%*
Hidratos de Carbono	53,1 g	20%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Aquece o forno a 180ºC.
2. Leva o leite a ferver com o café e a casca de limão.
3. Numa tigela, bate as gemas com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado.
4. Junta a manteiga bem amolecida e bate.
5. Adiciona o leite, a farinha, os frutos secos.

6 Bate as claras em castelo firme.

7 Envolve com cuidado as claras no preparado da massa.

8 Unta uma forma com manteiga e polvilha com farinha.

9 Deita a massa na forma e leva ao forno durante 30 minutos.