



Sobremesas

Bolos

Bolo de Aveia

20 min.

Fácil

Económico

8 doses

Ingredientes

- 4 ovos
- 100 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente
- 100 g de açúcar mascavado
- 100 g de farinha de aveia
- 100 g de farinha espelta
- 100 g de farinha de trigo integral
- 170 g de Leite em Pó NIDO
- 1 c. de sopa de Leite em Pó NIDO
- 100 g de flocos de aveia
- 150 ml de água
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 1 c. de sopa de canela em pó
- 3 c. de chá de fermento em pó
- 4 c. de sopa de flocos de aveia para polvilhar

Informação nutricional

Energia	484,1 kcal	24%*
Proteínas	14,6 g	29%*
Lípidos	20,2 g	29%*
Hidratos de Carbono	60,5 g	23%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2 Barrar com manteiga e polvilhar com farinha uma forma, reservar.
- 3

Misturar numa tigela grande as farinhas, o Leite em Pó NIDO (170g), os flocos de aveia, a canela e o fermento, reservar.

- 4 Numa tigela com ajuda da batedeira bater o açúcar e a manteiga até obter um creme, juntar os ovos um a um batendo entre cada adição.
- 5 Acrescentar o iogurte, o Leite em Pó NIDO dissolvido na água e voltar a misturar com a batedeira.
- 6 À massa e com a batedeira ligada juntar a mistura dos ingredientes secos, bater até estar tudo incorporado.
- 7 Verter o preparado na forma e polvilhar com os flocos de aveia, levar ao forno cerca de 55 minutos à temperatura de 180°C.
- 8 Retirar o bolo do forno e deixar arrefecer sobre uma rede de cozinha, desenformar após estar frio.