

Sobremesas Bolos

Suspiro de Lima

35 min. Fácil Moderado 12 doses

Ingredientes

5 0 ovos
1 0 iogurte LONGA VIDA Natural
4 copos (de iogurte) de farinha (com fermento)
4 copos (de iogurte) de açúcar
1 c. de chá de fermento em pó
1 copo (de iogurte) de óleo
1 0 lima (raspa)
1 0 lima (sumo)
2 embalagens de Natas LONGA VIDA
150 g de açúcar
16 0 suspiros

Informação nutricional

Energia	594,8 kcal	30%*
Proteínas	6,1 g	12%*
Lípidos	13,2 g	19%*
Hidratos de Carbono	97,5 g	38%*

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

Preparação

1. Confeção: Pré aqueça o forno a 180º.
2. Numa taça adicione todos os ingredientes e bata na batedeira elétrica durante cerca de 4 minutos.
3. Unte uma forma redonda e polvilhe com farinha deite a massa na forma e leve a cozer durante 35 minutos, espetando com um palito para confirmar a cozedura.
4. Deixe arrefecer e desenforme.

5 Corte o bolo ao meio.

6 Recheio e cobertura de Chantilly: Bata as natas bem frias com o açúcar até ficarem em chantilly.

7 Recheie e cubra o bolo uniformemente e leve a refrigerar durante 1h.

8 Decoração: Antes de servir, cubra o bolo com os suspiros e por cima destes espalhe a raspa das limas.