

Sobremesas Bolos

Bolo Selva

45 min. Médio Moderado 12 doses

Ingredientes

4 ovos
220 g de açúcar mascavado
1 c. de chá de fermento em pó
1 c. de chá de canela em pó
4 c. de sopa de mel
1 dl de óleo (de girassol)
3 cenouras (raladas)
150 g de açúcar
3 embalagens de Natas LONGA VIDA
2 c. de sopa de NESCAFÉ® Dolce Gusto® Sical
Cookie Crisp moído q.b.
Chocapic q.b.

Informação nutricional

Energia	390,9 kcal	20%*
Proteínas	2,9 g	6%*
Lípidos	11,0 g	16%*
Hidratos de Carbono	47,1 g	18%*

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

Preparação

1. Confeção do bolo: Pré-aquece o forno a 150ºC.
2. Bate as gemas com o açúcar durante 2m, junta o mel, o óleo e a cenoura ralada e vai batendo sempre entre cada adição. O preparado obtido deve ficar cremoso.
3. Depois adiciona a farinha já peneirada com o fermento e a canela e bate mais um minuto.

4 À parte bate as claras em castelo bem firmes e envolve cuidadosamente na massa, sem bater.

5 Unta e polvilha com farinha uma forma redonda, e leva a cozer durante 35 minutos, sendo conveniente verificar com um palito se está cozido.

6 Deixa arrefecer e depois desenforma sobre uma grelha de arrefecimento.

7 Corta o bolo ao meio.

8 Recheio e cobertura de creme Moka: Bate as natas bem frias durante dois minutos, adiciona o açúcar e bate até ficar muito firme.

9 Por fim junta o café frio e envolve.

10 Recheia e cobre o bolo com este creme.

11 Polvilha com Cookie Crisp moído, e coloca em volta do bolo os cereais de chocolate Nestlé.

12 Decoração: Recorta em papel 5 bandeirinhas onde escreves a palavra SELVA e cola-as a uma fita que prende a 2 pauzinhos de madeira com cerca de 30cm de altura.

13 Espeta os paus no bolo e coloca em cima do bolo figurinhas de animais da selva.