

Receitas em vídeo | Sobremesas

Bolo de Limão e Sementes de Papoila

35 min. | Fácil | Moderado | 1 doses

Ingredientes

100 ml de leite meio gordo
3 c. de sopa de sementes de papoila
150 g de açúcar
150 g de manteiga à temperatura ambiente
150 g de farinha
1 c. de chá de fermento em pó
1 pitada de sal
raspas de 1 limão
1/2 c. de chá de essência de baunilha
3 ovos grandes separados

Informação nutricional

Energia	2660,0 kcal	133%*
Proteínas	39,5 g	79%*
Lípidos	153,3 g	219%*
Hidratos de Carbono	282,6 g	109%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 180º
2. Untar uma forma de bolo inglês com manteiga e um pouco de farinha polvilhada
3. Aquecer o leite até levantar fervura e juntar as sementes de papoila. Colocar de lado até arrefecer
4. Numa batedeira bater a manteiga e o açúcar e a essência de baunilha até ficar cremoso

5 Acrescentar as gemas uma a uma batendo até ficarem bem incorporadas

6 Com uma espátula incorpore a farinha, o sal, o fermento (Só misturar até ficar incorporado)

7 Juntar as raspas de limão e o leite com as sementes de papoila e misturar até ficar homogéneo

8 Bater as claras em castelo e envolver delicadamente no preparado anterior

9 Colocar o preparado na forma e levar ao forno cerca de 40 min ou até um palito inserido no meio do bolo sair seco