

Sobremesas Bolos

Bolo de Frutos Secos

50 min. Médio Moderado 14 doses

Ingredientes

75 g de fermento de padeiro
3 c. de sopa de farinha de trigo
3 c. de sopa de água (quente)
200 g de manteiga
5 ovos
1 c. de chá de sal
1 c. de sobremesa de raspa de casca de limão
1 kg de farinha
1 chávena de chá de fruta cristalizada
1 chávena de chá de uva passa (corintos)
3 c. de sopa de rum
50 g amêndoa picada
1 c. sobremesa de gengibre em pó
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
1 c. de sopa de NESCAFÉ Clássico

Informação nutricional

Energia	545,9 kcal	27%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	18,2 g	26%*
Hidratos de Carbono	80,0 g	31%*

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

Preparação

1. Fermentação: Numa tigela desfaça o fermento de padeiro, e junte a farinha de trigo, as 3 colheres (sopa) de Leite Condensado NESTLÉ e a água quente.
2. Misture até formar uma massa rala. Cubra a tigela com película aderente e deixe levedar em lugar aquecido durante 20 a 30 minutos.

3 Massa: Bata a manteiga até ficar esbranquiçada, acrescente a lata de Leite Condensado NESTLÉ (da qual já retirou as 3 colheres de sopa) e bata até obter um creme homogéneo.

4 Bata os ovos até formar espuma de cor amarelo claro. Junte o sal, a raspa de limão e o gengibre. Acrescente, aos poucos, 3 chávenas de farinha de trigo, mexendo após cada adição.

5 Junte o creme de manteiga e acrescente mais 3 chávenas de farinha de trigo, mexendo bem.

6 Cubra a tigela com película aderente e deixe a massa crescer em lugar aquecido aproximadamente duas horas.

7 Coloque a massa sobre uma mesa polvilhada de farinha. Trabalhe-a em movimentos circulares adicionando aos poucos a farinha restante.

8 Sove a massa até que forme bolhas e a sua superfície fique lisa. Abra a massa com as mãos formando um rectângulo e espalhe por cima as frutas cristalizadas, as amêndoas picadas e os corintos escorridos do rum.

9 Enrole a massa como uma torta e forme o bolo. Deixe levedar, pela última vez, durante cerca de 30 minutos.

10 Faça cortes em cruz na superfície e pincele com gema de ovo batida, óleo e NESCAFÉ. Coloque mais umas frutas por cima.

11 Leve a forno médio, 180ºC, previamente aquecido durante 5 minutos, e deixe cozer cerca de 15 minutos a essa temperatura e, depois, mais 45 minutos a 150ºC.