



Receitas de Sobremesas

Receitas de bolos

## Suspiro de Lima

🕒 35 min.

👤 Fácil

🍷 Moderado

✂️ 12 doses

### Ingredientes

5 ovos  
1 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 lima (raspa)  
1 lima (sumo)  
2 embalagens de Natas LONGA VIDA  
150 g de açúcar  
16 suspiros

### Informação nutricional

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

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

## Preparação

- 1 Confeção: Pré aqueça o forno a 180°.
- 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.