



Sobremesas Bolos

## Bolo de Caramelo e Suspiro

🕒 45 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

4 claras de ovo  
150 g de açúcar  
250 g de farinha com fermento  
15 g de fermento  
1 c. de chá de canela em pó  
125 g de manteiga s/ sal amolecida  
165 ml de leite à temperatura ambiente  
200 g de caramelo líquido  
1 c. de chá de bicarbonato de sódio  
PARA O RECHEIO E COBERTURA:  
100 g de açúcar  
caramelo q.b.  
2 embalagens de Natas LONGA VIDA  
PARA A DECORAÇÃO:  
suspiros de chocolate q.b.  
raspas de chocolate q.b.  
physalis q.b.  
2 a 3 suspiros  
caramelo líquido q.b.  
cacau em pó q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	875,1 kcal	44%*
<b>Proteínas</b>	6,3 g	13%*
<b>Lípidos</b>	21,2 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	134,6 g	52%*

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

### Preparação

- 1** Pré aqueça o forno a 180°. Numa taça adicione a farinha peneirada com o fermento, o sal, a canela e o açúcar, reserve.
- 2** Junte a manteiga amolecida com o caramelo, depois o leite e por fim as 4 claras e bata ligeiramente até o preparado estar uniforme.
- 3** A este preparado junte a farinha com os restantes ingredientes. Unte com manteiga e polvilhe com farinha uma forma redonda com, deite a massa e leve a cozer durante 35 minutos. Desenforme e deixe arrefecer sobre uma grelha. Recheio: Bata as natas com o açúcar até ficar bem firme e adicione um pouco de caramelo líquido. Divida o bolo ao meio na horizontal, recheie e cubra todo o bolo com este creme. Decoração: Termine decorando com suspiros polvilhe com cacau em pó, raspas de chocolate e Physalis.