

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

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

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

Preparação

1. Pré aqueça o forno a 180º. 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 ate ficar bem firme e adicione um pouco de caramelo liquido. Divida o bolo ao meio na horizontal, recheie e cobra todo o bolo com este creme.Decoração: Termine decorando com suspiros polvilhe com cacau em pó, raspas de chocolate e Physalis.