

Sobremesas Bolos

Bolo Coração de Amêndoa

60 min. Médio Moderado 10 doses

Ingredientes

PARA A MASSA:
6 ovos (gemas e claras em separado)
200 g de açúcar
100 g de fécula de batata
1 c. de chá de fermento em pó sem glúten
PARA O CREME (RECHEIO E COBERTURA):
1 embalagem de Natas LONGA VIDA
300 ml de leite
3 gemas de ovo
100 g de açúcar
40 g de farinha de amido de milho
2 c. de chá de aroma de baunilha
PARA A DECORAÇÃO:
250 g de amêndoa laminada
framboesas q.b.

Informação nutricional

Energia	455,1 kcal	23%*
Proteínas	10,4 g	21%*
Lípidos	19,0 g	27%*
Hidratos de Carbono	50,6 g	19%*

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

Preparação

1. Para a massa: Bata as claras em castelo firme e reserve.
2. Adicione aos poucos o açúcar às gemas e bata com a batedeira (velocidade média) até obter um creme clarinho e fofo, com cerca do dobro do volume inicial (demora 10 a 15 minutos).

3 Acrescente ao creme anterior e alternadamente, as claras em castelo e a fécula de batata peneirada com o fermento. Vá misturando tudo muito bem com uma vara de arames, até obter uma massa bem homogénea.

4 Despeje a massa numa forma redonda de silicone com 23 cm de diâmetro.

5 Leve a massa ao forno pré-aquecido a 180ºC. Deixe cozer por 30 minutos até ficar douradinho (faça o teste do palito para verificar a cozedura: espete o palito em zonas diferentes do bolo; quando o palito sair limpo o bolo está pronto, mas não o deixe cozer demais). A meio da cozedura reduza a temperatura do forno para 150ºC.

6 Retire o bolo do forno e deixe-o arrefecer. Depois desenforme e corte o bolo ao meio para o rechear com o creme.

7 Para o creme: Enquanto o bolo coze, pode ir fazendo o creme. Misture o açúcar com o amido de milho, um pouco do leite e as gemas (batidas previamente com um garfo).

8 Leve o restante leite com as natas e a baunilha ao lume até ferver. Verta este preparado sobre a mistura anterior, mexendo sem parar.

9 Volte a levar ao lume até engrossar o suficiente (mexendo sempre).

10 Deixe o creme arrefecer um pouco antes de o aplicar no bolo.

11 Montagem do bolo: Ponha uma das partes do bolo no prato de servir e barre-o generosamente com o creme.

12 Coloque por cima a outra parte do bolo.

13 Cubra a lateral do bolo e a sua superfície com o creme até o gastar todo.

14 Entretanto, leve as amêndoas ao forno a 200º até começarem a dourar. Retirar.

15 Assim que estiverem frias, cobrir toda a superficie do bolo. Decorar com framboesas.