

Sobremesas Bolos

Bolo de Aveia

20 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

4 ovos
100 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente
100 g de açúcar mascavado
100 g de farinha de aveia
100 g de farinha espelta
100 g de farinha de trigo integral
170 g de Leite em Pó NIDO
1 c. de sopa de Leite em Pó NIDO
100 g de flocos de aveia
150 ml de água
1 Iogurte LONGA VIDA Natural
1 c. de sopa de canela em pó
3 c. de chá de fermento em pó
4 c. de sopa de flocos de aveia para polvilhar

Informação nutricional

Energia	484,1 kcal	24%*
Proteínas	14,6 g	29%*
Lípidos	20,2 g	29%*
Hidratos de Carbono	60,5 g	23%*

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

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 180ºC.
2. Barrar com manteiga e polvilhar com farinha uma forma, reservar.
3.

Misturar numa tigela grande as farinhas, o Leite em Pó NIDO (170g), os flocos de aveia, a canela e o fermento, reservar.

4 Numa tigela com ajuda da batedeira bater o açúcar e a manteiga até obter um creme, juntar os ovos um a um batendo entre cada adição.

5 Acrescentar o iogurte, o Leite em Pó NIDO dissolvido na água e voltar a misturar com a batedeira.

6 À massa e com a batedeira ligada juntar a mistura dos ingredientes secos, bater até estar tudo incorporado.

7 Verter o preparado na forma e polvilhar com os flocos de aveia, levar ao forno cerca de 55 minutos à temperatura de 180ºC.

8 Retirar o bolo do forno e deixar arrefecer sobre uma rede de cozinha, desenformar após estar frio.