

Sobremesas Bolos

Broas de Mel

A receita de Broas de mel teve origem na Madeira. À semelhança da receita de Bolo de mel, este é um doce muito apreciado na época do Natal. A receita original de Broas de mel tem como característica principal o mel de cana-de-açúcar, uma das iguarias típicas dos doces madeirenses.

45 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

500 g de farinha sem fermento tipo 55
100 g de açúcar amarelo
2 c. de sopa de canela
1 c. de café de sal
1 c. de chá de fermento
180 ml de azeite
200 ml de mel
2 ovos médios
açúcar para polvilhar q.b.

Informação nutricional

Energia	572,9 kcal	29%*
Proteínas	6,3 g	13%*
Lípidos	24,2 g	35%*
Hidratos de Carbono	81,3 g	31%*

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

Preparação

1. Coloque numa taça a farinha, o sal, o açúcar amarelo, o fermento e a canela. Misture tudo.Leve ao lume até estar morno o azeite com o mel. Depois retire e junte à mistura da farinha.
2. Amasse um pouco e vá acrescentando os ovos amassando bem, por forma a que a massa fique bem ligada.
3. Pré aqueça o forno a 180ºC e forre um tabuleiro com papel vegetal. Faça pequenas bolas com as mãos e achate as mesas com a ajuda de um garfo. Repita até terminar a massa.
4. Leve ao forno a cozer cerca de 12 a 15 minutos.
5. Retire e passe as broas de mel por açúcar quando ainda estão quentes. Reserve e sirva depois de frias.