



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

<b>Energia</b>	572,9 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	6,3 g	13%*
<b>Lípidos</b>	24,2 g	35%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°C 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.