



Sobremesas Bolos

## Bolo de Limão e Sementes de Papoila

🕒 35 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 1 doses

### Ingredientes

- 100 ml de leite meio gordo
- 3 c. de sopa de sementes de papoila
- 150 g de açúcar
- 150 g de manteiga à temperatura ambiente
- 150 g de farinha
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- raspas de 1 limão
- 1/2 c. de chá de essência de baunilha
- 3 ovos grandes separados

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	2660,0 kcal	133%*
<b>Proteínas</b>	39,5 g	79%*
<b>Lípidos</b>	153,3 g	219%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	282,6 g	109%*

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

### Preparação

- 1 Aquecer o forno a 180°
- 2 Untar uma forma de bolo inglês com manteiga e um pouco de farinha polvilhada
- 3 Aquecer o leite até levantar fervura e juntar as sementes de papoila. Colocar de lado até arrefecer
- 4 Numa batedeira bater a manteiga e o açúcar e a essência de baunilha até ficar cremoso

- 5 Acrescentar as gemas uma a uma batendo até ficarem bem incorporadas
- 6 Com uma espátula incorpore a farinha, o sal, o fermento (Só misturar até ficar incorporado)
- 7 Juntar as raspas de limão e o leite com as sementes de papoila e misturar até ficar homogéneo
- 8 Bater as claras em castelo e envolver delicadamente no preparado anterior
- 9 Colocar o preparado na forma e levar ao forno cerca de 40 min ou até um palito inserido no meio do bolo sair seco