

Sobremesas Bolos

Bundt de Especiarias e Frutos Secos

60 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

6 ovos
1 chávena e meia de manteiga
1 chávena e meia de açúcar
3 chávenas de farinha de trigo
2 c. de chá de fermento em pó
1 c. de chá de sal
1 chávena de leite meio gordo
3/4 de chávena de frutos secos (amêndoas, nozes, avelãs e sultanas)
2 c. de chá de canela em pó
2 c. de chá de Nescafé Classic
1 c. de chá de gengibre em pó
1 c. de café de noz moscada
açúcar em pó q.b.

Informação nutricional

Energia	358,7 kcal	18%*
Proteínas	5,1 g	10%*
Lípidos	18,4 g	26%*
Hidratos de Carbono	43,2 g	17%*

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

Preparação

1. Comece por pré aquecer o forno a 180ºC e unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha. Reserve.
2. Pique as amêndoas, as nozes e as avelãs grosseiramente.
3. Numa taça bata a manteiga com o açúcar, com a batedeira eléctrica até obter um creme. Adicione os ovos um a um batendo a cada adição.

4 Acrescente o sal, o fermento, as especiarias e a farinha peneirada. Envolva tudo muito bem.

5 Acrescente o leite e os frutos secos. Misture bem.

6 Coloque na forma e leve a cozer cerca de 45 minutos ou até estar totalmente cozido. Retire, deixe arrefecer e desenforme.

7 Polvilhe com açúcar em pó e sirva.