



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

<b>Energia</b>	358,7 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	5,1 g	10%*
<b>Lípidos</b>	18,4 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°C 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. Envolve 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.