

Sobremesas Sem Lactose

Bolo de Laranja e Cobertura de Chocolate Sem Glúten

60 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

4 ovos
70 g de amido de milho
130 g de açúcar
1 c. de chá de fermento em pó
sumo e raspa de 1 laranja pequena
PARA O CREME:
400 g de puré de batata doce
2 c. de sopa de mel
70 g de Nesquik Extra Choc NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	242,4 kcal	12%*
Proteínas	3,4 g	7%*
Lípidos	2,3 g	3%*
Hidratos de Carbono	51,5 g	20%*

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

Preparação

1. Pré aqueça o forno a 180ºC. Forre um tabuleiro de 25cm 25cm, com papel vegetal e reserve.
2. Separe as gemas das claras e bata estas últimas em castelo. Reserve.
3. Noutra taça bata o açúcar com as gemas durante 5 minutos até obter uma mistura fofa. Acrescente o amido de milho com o fermento em pó. Misture bem. Adicione o sumo e raspa de laranja e misture mais um pouco.
4. Por fim acrescente as claras em castelo envolvendo tudo muito bem. Coloque o preparado no tabuleiro e leve a cozer por cerca de 25 minutos. Retire e desenforme depois de 15 minutos. Corte o quadrado de bolo em 2 partes iguais. Reserve.

5 Lave bem as batatas-doce e corte em rodelas, mesmo com a casca. Leve a cozer em água quente cerca de 30 minutos ou até as mesmas estarem cozidas. Retire da água e descarte a pele. Com a ajuda de um esmagador de batata ou um passe-vite reduza as batatas a puré. Pese 400 gr do puré para a preparação do creme.

6 Num liquidificador ou num processador coloque o puré de batata-doce, o mel e o Nesquik Extra Choc da Nestlé. Misture tudo muito bem.

7 Coloque metade do creme sobre uma das partes do bolo. Depois disponha sobre o creme o restante bolo e termine com o restante creme. Decore a gosto e com raspa de laranja.