

Para fazer com as crianças

Bolo de limão, iogurte e sementes de papoila

55 min. Fácil Económico 15 doses

Ingredientes

5 ovos
raspa de casca de limão
sumo de um limão
1/2 chávena de mel
1 iogurte LONGA VIDA natural
3 chávenas de farinha
1 c. de sobremesa de sementes de papoila
1 c. de chá de fermento em pó

Informação nutricional

Energia	189,8 kcal	9%*
Proteínas	5,0 g	10%*
Lípidos	1,2 g	2%*
Hidratos de Carbono	39,1 g	15%*

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

Preparação

1. Numa taça começa por juntar os ovos, o mel, o sumo e raspa de limão, o mel e o iogurte e misture bem com uma batedeira até obteres um creme volumoso e arejado.
2. De seguida, envolve a farinha, as sementes de papoila e o fermento. Coloque numa forma de buraco no meio, untada com azeite e farinha.
3. Leva ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 40 minutos.