

Sobremesas Bolos

Bolo de Iogurte e Coco

45 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

1 iogurte de aroma de coco
50 g de coco seco ralado
360 g de açúcar
240 g de farinha
1 c. de chá de fermento em pó
4 ovos
manteiga para untar q.b.
coco ralado para decorar

Informação nutricional

Energia	370,4 kcal	19%*
Proteínas	5,7 g	11%*
Lípidos	7,0 g	10%*
Hidratos de Carbono	70,5 g	27%*

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

Preparação

1. Numa tigela, bata os ovos inteiros com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado.
2. Junte o iogurte de coco e o coco ralado e continue a bater.
3. Peneire a farinha com o fermento misturado e junte ao creme de gemas e iogurte.
4. Unte uma forma de buraco com manteiga e polvilhe-a com farinha.
5. Leve o bolo de iogurte ao forno, pré-aquecido a uma temperatura de 180º C (4/5 no termóstato).

6 O bolo estará cozido quando ao espetar nele um palito, este sair enxuto.

7 Desenforme o bolo de iogurte e polvilhe-o com coco ralado.

8 Se quiser um bolo de coco encharcado, regue-o, ainda na forma, com 2 dl de leite previamente levado ao lume com açúcar e coco ralado até levantar fervura.

9 Deixe que o bolo de iogurte arrefeça dentro da forma.