

Sobremesas Bolos

# Bolo de Iogurte LONGA VIDA com Limão

60 min. Fácil Económico 10 doses

## Ingredientes

1 iogurte LONGA VIDA Natural
1 copo (de iogurte) de óleo de milho
1 copo (de iogurte) de adoçante em pó
2 copos (de iogurte) de farinha de trigo
4 ovos
1 c. de sopa de fermento em pó
2 c. de sopa de raspa de casca de limão
1/2 dl de sumo de limão
2 c. de sopa de adoçante em pó

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 268,9 kcal | 13%* |
| **Proteínas** | 4,2 g | 8%* |
| **Lípidos** | 14,0 g | 20%* |
| **Hidratos de Carbono** | 31,9 g | 12%* |

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

## Preparação

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque numa forma com buraco no meio, com 23 cm de diâmetro, untada e polvilhada com farinha.
2. Leve ao forno médio (cerca de 180ºC), pré-aquecido, durante cerca de 40 minutos.
3. Deixe arrefecer e desenforme.
4. Salpique a parte de cima do bolo com a calda preparada com o sumo de 1 limão misturado com 2 colheres de sopa de adoçante
5. (Se não gostar do sabor ácido misture ao sumo do limão 1 1/2 chávena (café) de água).