



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 180°C), 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).