



Sobremesas Bolos

## Bolo de Café e Frutos Secos

30 min. Fácil Económico 10 doses

### Ingredientes

250 g de manteiga (amolecida)  
5 ovos  
250 g de farinha  
1 chávena de chá de leite  
100 g de frutas secas  
1 c. de sopa de Café SICAL 5 Estrelas (moído)  
250 g de açúcar  
casca de limão q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 438,5 kcal | 22%* |
| <b>Proteínas</b>           | 5,5 g      | 11%* |
| <b>Lípidos</b>             | 23,1 g     | 33%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 53,1 g     | 20%* |

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

### Preparação

- 1 Aquece o forno a 180°C.
- 2 Leva o leite a ferver com o café e a casca de limão.
- 3 Numa tigela, bate as gemas com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado.
- 4 Junta a manteiga bem amolecida e bate.
- 5 Adiciona o leite, a farinha, os frutos secos.

- 6 Bate as claras em castelo firme.
- 7 Envolve com cuidado as claras no preparado da massa.
- 8 Unta uma forma com manteiga e polvilha com farinha.
- 9 Deita a massa na forma e leva ao forno durante 30 minutos.