



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.