



Sobremesas

Bolos

Bolo de Alfarroba

🕒 50 min.

👤 Fácil

👛 Económico

🍴 10 doses

Ingredientes

- 5 ovos
- 200 g de farinha de trigo
- 150 g de farinha de alfarroba
- 120 ml de óleo
- 1 iogurte NESTLÉ YAOS Grego Natural
- 160 g de açúcar
- 2 c. de sopa de mel
- 1 c. de chá de fermento
- Cobertura (opcional):
- 200 ml de leite
- 1 c. de chá de farinha
- 4 c. de sopa de farinha de alfarroba

Informação nutricional

Energia	387,1 kcal	19%*
Proteínas	7,2 g	14%*
Lípidos	16,7 g	24%*
Hidratos de Carbono	51,7 g	20%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 170°C.
- 2 Bate os ovos com o açúcar até ficar um creme esbranquiçado. Junta o iogurte grego YAOS e continua a bater. Adiciona as duas farinhas peneiradas, o óleo e o mel e mistura até conseguir uma massa uniforme. Por fim adiciona o fermento e envolve.
- 3 Unta uma forma com manteiga e farinha, verte a mistura e leva ao forno cerca de 30-35 minutos (confirma a cozedura com o teste do palito).

4 Para a cobertura:

Coloca um tacho antiaderente com todos os ingredientes em lume baixo e vai mexendo até ficar cremoso. Deixa arrefecer e cobre o bolo.