



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

<b>Energia</b>	387,1 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	7,2 g	14%*
<b>Lípidos</b>	16,7 g	24%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.