

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 170ºC.
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.