



Sobremesas Bolos

Bolo Vegan de Limão

E para o lanche, que tal um bolo vegan de limão e Pensal preparado com uma bebida vegetal?

🕒 140 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 10 doses

Ingredientes

- 1 c. de chá de psyllium husks
- 125 g de iogurte vegetal
- 185 ml de leite de soja
- 135 g de açúcar
- 3 c. de sopa de azeite
- 3 c. de sopa de sumo de limão
- raspa de 1 limão
- 325 g de farinha tipo 55
- 1,5 c. de chá de fermento pó
- 1/4 c. de chá de bicarbonato sódico
- 1/4 c. de chá de sal fino
- PARA A COBERTURA:
- 100 g de açúcar em pó
- 3 c. de chá de sumo de limão
- 10 g de sementes de papoila

Informação nutricional

Energia	265,8 kcal	13%*
Proteínas	3,8 g	8%*
Lípidos	5,1 g	7%*
Hidratos de Carbono	51,4 g	20%*

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

Preparação

- 1 Num recipiente, coloca o psyllium husks com 1 1/2 colher de sopa de água fria. Reserva.
- 2 Noutro recipiente, coloca o iogurte, o leite de soja, o açúcar, o azeite, e 3 colheres de sumo de limão e a raspa.

- 3 Num recipiente à parte, junta os restantes ingredientes.
- 4 Junta os ingredientes líquidos aos secos e adiciona o psyllium husks.
- 5 Mexe apenas até envolver.
- 6 Coloca o aparelho numa forma de bolo inglês untada e cozinha no forno a 180°C por 40min. Tapa com papel alumínio por mais 20min.
- 7 Para a cobertura, coloca o açúcar em pó num recipiente e vai adicionando sumo de limão até criar uma textura de cobertura que seja despejável.
- 8 Deita sobre o bolo e polvilha com sementes de papoila.
- 9 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com bebida vegetal.