



Pequenos-almoços e Lanches

## 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 sódio  
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

<b>Energia</b>	265,8 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	3,8 g	8%*
<b>Lípidos</b>	5,1 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.