

## BOLO DE LARANJA PARA DIABÉTICOS (ALESSANDRA MELO)

### INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de trigo integral (28 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de sopa de adoçante em pó
- 1 copo de suco de laranja puro (200ml) + raspas de laranja à gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece por separar gemas e claras. Bata as claras em neve numa batedeira. Em seguida adicione as gemas uma a uma. Bata novamente. Incorpore a farinha de trigo, adoçante, fermento e suco e raspas de laranja. Incorpore tudo com uma colher até obter uma massa homogênea. Despeje essa massa em forma de bolo inglês untada e enfarinhada e leve ao forno médio até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva fatiado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	259 mg	11 %