



BOLO DE TÂMARAS E CACAU

Um bolo que aquece até a alma!

 8 porções

INGREDIENTES

- 10 unidades de tâmaras Medjool
- 375 ml de leite de vaca UHT magro
- 125 ml de azeite
- 145 gramas de farinha de trigo com fermento
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher e 1/2 de sopa de cacau cru

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque as tâmaras numa taça e verta o leite morno. Deixe a demolhar por 30 minutos.
- 2º Quando o tempo tiver passado triture as tâmaras com o leite, numa liquidificadora. Verta para uma taça e junte o azeite, a farinha, o cacau em pó e mexa. Por último, deite o fermento e torne a mexer até obter uma massa homogénea.
- 3º Quando o tempo tiver passado triture as tâmaras com o leite, numa liquidificadora. Verta para uma taça e junte o azeite, a farinha, o cacau em pó e mexa. Por último, deite o fermento e torne a mexer até obter uma massa homogénea.
- 4º Deixe arrefecer um pouco e bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DR
ENERGIA	291 kcal	310 kcal	16 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	8 %
H. CARBONO	34 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	15 g	16 g	18 %
GORDURA	15 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	170 mg	181 mg	8 %