

**BOLO DE LIMÃO E FRUTOS VERMELHOS**

Inspiração: Lume Brando, Sabor Intenso e @noflakeysalt

 12 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 130 gramas de azeite
- 160 gramas de xilitol, eritritol ou outro adoçante a gosto
- 1 unidade de limão (93 g) - Sumo e raspa
- 30 gramas de farinha maizena
- 170 gramas de farinha de espelta integral
- 3 colheres de chá de fermento em pó (21 g)
- 200 gramas de mix de frutos vermelhos congelados
- Para a cobertura: 30g de adoçante a gosto + sumo de limão q.b.
- Opcional: baunilha em pó q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Bater os ovos, o adoçante, o azeite e o sumo e raspa do limão até obter uma mistura cremosa.
- 3º Peneirar as farinhas e adicionar à massa anterior. Bater até incorporar.
- 4º Adicionar o fermento e incorporar.
- 5º Verter numa forma de bolo inglês forrada com papel vegetal.
- 6º Incorporar os frutos vermelhos na mistura.
- 7º Levar ao forno durante cerca de 45 a 60 minutos e testar com um palito antes de retirar.
- 8º Criar vários furos com um palito e regar com a cobertura.
- 9º Deixar arrefecer antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (91 g)	% DR
ENERGIA	267 kcal	242 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	10 %
H. CARBONO	32 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	15 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	981 mg	890 mg	37 %