

BOLO DE LARANJA DOCINHO



Este é um bolo com farinha e açúcar. E com um bocadinho de azeite para termos no final um bolo «fofo». É um bolo para dias de festa, para ser consumido mais esporadicamente, como os bolos devem ser. Podemos aproveitar estes docinhos sem ter que querer fazer receitas «fit» ou com ingredientes mais caros, porque tudo tem o seu lugar.

 45 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 350 gramas de farinha de trigo com fermento
- 100 gramas de açúcar
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 2 colheres de sobremesa de azeite (8 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- Sumo de 2 laranjas
- 200 gramas de leite magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Bater as claras em castelo. Reservar.
- 3º Numa taça á parte, bater as gemas com o açúcar durante cerca de 2-3 minutos. De seguida, adicionar a farinha, o azeite, o fermento, o sumo de 2 laranjas e metade da quantidade de leite. Se necessário, juntar o restante leite (dependo da quantidade de sumo das laranjas pode ser necessário mais ou menos leite).
- 4º Por fim, envolver as claras no preparado anterior e colocar numa forma untada com azeite e farinha. Levar ao forno a 180°C durante 20-30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DR
ENERGIA	214 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	12 %
H. CARBONO	41 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	13 g	13 g	14 %
GORDURA	3 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	150 mg	145 mg	6 %