



BOLO DE AMENDOIM (OU NOZES)

Esse bolo tem um sabor marcante de amendoim e uma textura levemente úmida. Se quiser, pode adicionar especiarias como canela ou uma pitada de sal para realçar o sabor.

 20 minutos 45 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de amendoim em grão cru OU 300g de nozes
- 180 gramas de bebida vegetal Amêndoas OU leite de vaca
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 100 gramas de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º orrar o amendoim [opcional, mas recomendado]: • Se desejar um sabor mais intenso, torra o amendoim em uma frigideira ou no forno a 180°C por cerca de 10 a 15 minutos, mexendo ocasionalmente. • Deixe esfriar e, se estiver com casca, esfregue entre as mãos para removê-la.
- 2º Moa o amendoim: • Bata o amendoim em um processador ou liquidificador até formar uma farinha fina. Evite bater demais para não liberar o óleo e formar uma pasta.
- 3º Preparar a massa: • No liquidificador, bata os ovos, a bebida vegetal e o açúcar até obter uma mistura homogênea. • Adicione a farinha de amendoim aos poucos e continue batendo até incorporar bem.
- 4º Adicionar o fermento: • Acrescente o fermento químico e misture delicadamente com uma espátula ou colher.
- 5º Assar o bolo: • Despeje a massa em uma forma untada ou forrada com papel manteiga. • Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- 6º Finalização: • Deixe esfriar antes de desenformar e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (91 g)	% DDR
ENERGIA	365 kcal	333 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	23 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	17 g	15 g	20 %
GORDURA	26 g	23 g	43 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	127 mg	115 mg	5 %