

RECEITA DE BOLO COM FARINHA DE AMÊNDOAS DE LARANJA 12.8 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 200 gramas de suco de laranja
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo [38 g]
- 200 gramas de farinha de amêndoas
- 1/2 colher de chá de noz moscada ralada na hora
- 1 colher de chá rasa de canela em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Então acrescente o sal e o açúcar e misture bem. Por último, adicione a farinha e o fermento mexendo delicadamente até incorporar na massa. Despeje essa mistura em uma assadeira de silicone ou untada com óleo de coco e farinha de amêndoa.
- 2º Acenda o forno em temperatura média. Bata no liquidificador os ovos, óleo, laranja, canela e noz moscada.
- 3º Leve ao forno por 40 minutos ou até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA PEQUENA (50 g)	% DDR
ENERGIA	307 kcal	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	16 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	23 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	182 mg	91 mg	4 %