



BOLO DE TÂMARA COM CALDA DE CARAMELO

Doces

🕒 45 minutos

🍴 8 porções

INGREDIENTES

- 125 gramas de tâmara seca picada
- 200 ml de água fervente
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 50 gramas de manteiga sem sal amolecida
- 50 gramas de açúcar demerara
- 2 ovos batidos
- 125 gramas de farinha de arroz integral
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Manteiga [o suficiente] para untar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a tâmara em um refratário, despeje água fervente e acrescente o bicarbonato de sódio. Deixe hidratar por 10 minutos.
- 2º Unte e forre com papel-manteiga uma assadeira média quadrada .
- 3º Bata a manteiga, o açúcar, os ovos, a farinha, o fermento e a tâmara hidratada até formar uma mistura homogênea. Despeje a massa na assadeira e leve-a ao forno preaquecido a temperatura média [180 °C] por 30 minutos ou até firmar.
- 4º Aqueça todos os ingredientes da calda até o açúcar dissolver. Corte o bolo em oito pedaços e sirva com a calda de caramelo. Decore a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [81 g]	% DDR
ENERGIA	233 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	36 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	9 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	429 mg	348 mg	14 %