



BOLO DE LARANJA SEM LACTOSE

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de suco de laranja coado
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de sobremesa de fermento em pó
- 1 xícara de óleo de canola ou similiar
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 2 xícaras de chá cheias de açúcar [340 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata o açúcar, o óleo e as gemas de ovo até obter um creme claro Continue batendo e misture alternadamente aos poucos o suco, a farinha e o fermento À parte bata as claras em neve Misture a massa às claras batidas em neve até obter uma massa homogênea Unte uma forma ou tabuleiro com óleo e farinha Despeje a massa pronta no tabuleiro Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por aproximadamente meia hora ou até o ponto que espetando no centro do bolo um garfo, saia seco

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 226 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 50 g | 17 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 232 mg | 10 % |