

**BOLO DE LIMÃO** 10 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 100 gramas de farinha de espelta
- 4 colheres de sopa rasas de açúcar amarelo (32 g)
- 1 unidade de limão (93 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Separar as claras das gemas do ovo e bater as claras em castelo até ficarem bem firmes;
- 2º Bater as gemas com o açúcar amarelo, até obter um creme homogéneo e fofo;
- 3º Juntar as gemas às claras e envolver;
- 4º Adicionar raspa de 1 limão e sumo de meio limão;
- 5º Juntar a farinha de espelta e o fermento e mexer muito bem;
- 6º Colocar no forno a 200º durante 20-30 minutos (fazer o teste do palito)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DR
ENERGIA	197 kcal	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	10 %
H. CARBONO	22 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	7 g	3 g	4 %
GORDURA	7 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	359 mg	169 mg	7 %