



## BOLO DE LIMÃO E SEMENTES DE PAPOILA

### INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru (234 g)
- 180 gramas de farinha de trigo integral
- 60 gramas de açúcar amarelo
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- Raspas de 1 unidade de limão (93 g)
- 30 gramas de sementes de papoila
- 35 ml de azeite
- 70 ml de leite magro

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Mistura todos os ingredientes.
- 2º Leva ao forno, previamente aquecido a 180°C, numa forma anti-aderente ou forrada com papel vegetal.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	29 g	11 %
AÇÚCARES	10 g	12 %
GORDURA	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	249 mg	10 %