



BOLO DOCINHO COM FRUTA

Um bolo com bocadinhos de fruta no interior. Uma forma de aproveitar algumas peças de fruta mais maduras que temos por casa, ou mesmo usar fruta congelada para dar um toque diferente :)

 25 minutos 55 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 40 gramas de açúcar branco
- 60 gramas de claras pasteurizadas
- 200 gramas de farinha de trigo super fina com fermento
- 35 gramas de farinha de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 pitada de sal
- 1 porção de iogurte sólido magro com aroma a morango (125 g)
- Sumo de 1/2 limão (cerca de 5 gramas)
- 200 gramas de morangos (ou outra fruta)
- 10 gramas de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 150°C.
- 2º Separar as gemas das claras. Juntar às gemas o açúcar e bater até obter um creme esbranquiçado. Adicionar o azeite e bater mais um pouco. Reservar.
- 3º Juntar as claras pasteurizadas com as claras separadas no ponto anterior e bater até ficarem em castelo. Reservar.
- 4º Numa taça, juntar a farinha de trigo com a farinha de coco, o sal e o fermento. Misturar. Adicionar a mistura obtida no ponto 2, o iogurte e o sumo de limão misturando sempre. Envolver depois as claras em castelo.
- 5º Envolver na mistura anterior a fruta desejada cortada em bocadinhos pequeninos.
- 6º Colocar o preparado anterior numa forma de bolo circular (previamente untada/pinçada com azeite e farinha) e levar ao forno pré-aquecido durante cerca de 30 minutos ou até estar cozinhado.
- 7º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DR
ENERGIA	175 kcal	156 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	13 %
H. CARBONO	25 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	8 g	7 g	8 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	224 mg	199 mg	8 %