



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 similar
- 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 %