

DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS



BOLO DE LARANJA SAUDÁVEL

Ingredientes

- 1 laranja com casca;
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco;
- 2 ovos;
- 2/3 xícara de chá de açúcar demerara;
- 1 colher de sopa de melaço;
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral;
- 1 colher de sopa de chia;
- 1 colher de fermento biológico.

Modo de Preparo

Corte a laranja em 4 partes, retire as sementes e a parte branca do meio, coloque no liquidificador. Acrescente o óleo, os ovos, o açúcar e o melaço e bata até formar uma mistura homogênea. Posteriormente, coloque a farinha de trigo e bata para incorporar a essa mistura.

Com o liquidificador desligado acrescente a chia e o fermento e mexa com uma colher.

Coloque em forma untada com óleo de coco e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos. Decore com raspas de casca de laranja.

Alessandra Palmeira Martinez
CRN- 2936
Nutricionista