

Receita do Mês

Bolo de laranja

Rendimento: 12 porções



Ingredientes

- Sumo e raspa de 2 laranjas
- 6 Ovos (separar gemas e claras)
- 180 gr de açúcar
- 250 gr de farinha
- 1 Colher sobremesa de fermento

Preparação:

- 1 Bater as gemas com o açúcar.
- 2 Juntar a raspa de laranja e de seguida o sumo, batendo lentamente.
- 3 Envolver com uma espátula, às colheradas, a farinha alternada com as claras em castelo.
- 4 Por fim, juntar o fermento e envolver.
- 5 Untar a forma com margarina e polvilhar com farinha.
- 6 Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 40 minutos.



Curiosidade...

A **laranja** é rica em vitamina C, folato e fibra.

Sabia que, ao fazer um sumo de laranja natural, perde toda a fibra da laranja?

E **sabia que** as vitaminas oxidam (ou seja, perdem a sua função) quando estão em contacto com o ar ou com o calor (como o do forno)?

Assim, dê preferência à laranja na sua forma natural.

Apesar disto, os bolos caseiros constituem uma opção mais saudável face aos adquiridos em cafés ou supermercados, principalmente devido aos teores mais baixos em açúcar e gordura.