

BOLO de IOGURTE com FRUTA e FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

2 Chávenas de açúcar mascavado
2 Chávenas de farinha
1 Iogurte natural
½ Chávena de óleo de amendoim
5 Ovos
2 Cenouras médias
50g de miolo de noz
50g de passas
2 Rodelas de ananás
1 Maçã
1 Colher de sopa de pó royal
Papel Vegetal



COMO FAZER

- 1.** Ligue o forno a 180°C e forre uma forma com papel vegetal. Descasque as cenouras, lave-as e rale-as. Corte as rodelas de ananás em pedacinhos.
- 2.** Numa tigela, bata as gemas com o açúcar até ficar uma mistura fofa. Junte o óleo em fio batendo sempre, o iogurte depois a farinha e mexa bem. Adicione a cenoura ralada, a maçã ralada ou aos quadrinhos, o ananás, as nozes, as passas e misture, depois junte o fermento. Por último, bata as claras em castelo e envolva-as delicadamente no preparado.
- 3.** Deite a mistura anterior para a forma e leve ao forno durante aproximadamente 45 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire, deixe arrefecer, desenforme, rejeite o papel vegetal e regue com sumo de laranja (para ficar mais húmido).