

RECEITA

# Bolo de laranja



Prontas em **25/35 minutos**

Servem **oito pessoas**

Com a colaboração da nutricionista Mariana José.

Instagram: **marianajose.nutrirasorrir**

Facebook: **Mariana José - Nutrir a Sorrir**

## Ingredientes

- 5 ovos
- 150g de flocos de aveia triturados
- 1 laranja inteira com casca e tudo
- 1 copo de bebida de amêndoa sem açúcar ou de leite magro
- 1 iogurte líquido magro de aroma (coco ou frutos tropicais ou ananás)
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó ou stevia
- Qb canela e fermento

## Preparação

Bater os ovos. Triturar a laranja com a bebida de amêndoa, com o auxílio de uma varinha mágica ou liquidificador. Juntar todos os restantes ingredientes. Misturar bem até obter uma massa homogénea. Levar ao forno cerca de 20 a 30 minutos a 180°, numa forma de silicone. No fim de desenformar, polvilhar com canela e adoçante em pó!

## Dicas

Uma receita mais equilibrada, nutritiva e baixa em calorias do que a receita original do seu bolo de laranja.

## Projeto Cidadania e Desenvolvimento

### Participantes:

Diogo Caetano nº11 10ªA

Diogo Ribeiro nº12 10ªA

Francisca Manteigas nº14 10ªB

Gonçalo Tavares nº17 10ªA

Leonor Pereira nº 20 10ªA

Mariana Afonso nº 22 10ªA