

FRUTA DO MÊS

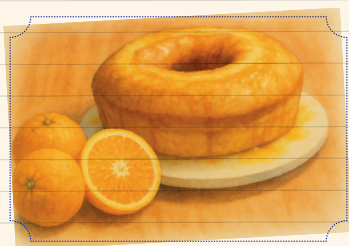
Laranja

JANEIRO

	S	T	Q	Q	S	S	D
1				F	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

Chef AdRA recomenda:

Bolo de laranja



Tempo de preparo
50 MIN

Dificuldade
FÁCIL

Ingredientes (8 fatias):

3 ovos

200 g açúcar

200 ml de óleo (ou 150 g de manteiga derretida)

250 g farinha

1 colher de sopa de fermento em pó

200 ml sumo de laranja (cerca de 3 laranjas)

raspa de 1 laranja

1. Preaquece o forno a 180 °C e unta uma forma (ou usa papel vegetal);

2. Bate os ovos com o açúcar até ficar um pouco esbranquiçado;

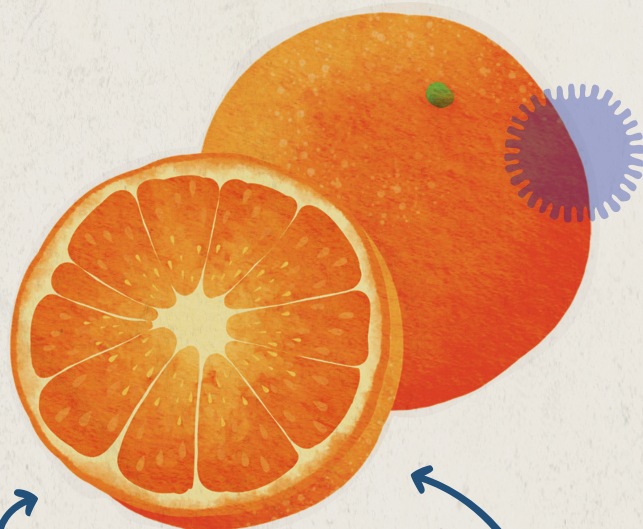
3. Junta o óleo (ou manteiga), o sumo e a raspa de laranja e mistura bem;

4. Incorpora a farinha peneirada com o fermento, mexendo só até homogeneizar;

5. Verte na forma e vai ao forno durante cerca de 35 a 40 min (faz o teste do palito);

6. Deixa arrefecer 10 min antes de desenformar.

rica em
vitamina C



contém
antioxidantes

rica em fibras