



ASSESSORIA EM COMUNICAÇÃO

DELICIOSO BOLO DE ESPECIARIAS FEITO COM SUPRASOY INTEGRAL

O bolo de especiarias feito com SupraSoy Integral, alimento em pó à base de soja, é uma excelente opção de sobremesa ou lanche para quem não abre mão de um sabor especial

Bolo de Especiarias



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (120 g)
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó (20 g)
- 2 colheres (chá) de canela em pó (5 g)
- 1 colher (sopa) de **SupraSoy integral** (13 g) dissolvido em ½ xícara (chá) de água (100 ml)
- ½ xícara (chá) de mel (150 g)
- ½ xícara (chá) de suco de laranja (100 ml)
- 3 ovos (180 g)

- 15 damascos picados (100 g)
- ¼ xícara (chá) de amêndoas em lascas (50 g)
- ¼ xícara (chá) de uva passa (40 g)
- ¼ xícara (chá) de nozes (35 g)

Preparo:

Ligue o forno na temperatura média (180°C). Unte e enfarinhe uma forma de bolo inglês (27 cm x 10 cm).

Em uma vasilha grande junte as farinhas, o fermento e a canela com o Suprasoy dissolvido. Com uma espátula, misture o restante dos ingredientes aos poucos até formar uma massa. Passe a massa para a forma e leve para assar por 40 minutos ou até que ao espetar um palito este saia limpo. Sirva no lanche da tarde ou no café da manhã.

Dica: Experimente servir o bolo acompanhado de uma geléia de damasco.

Rendimentos: 6 a 8 porções. (utilizado 8 porções para cálculo)

Tempo de preparo: 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 1 fatia

Valor calórico	298,3 kcal
Carboidratos	48,5 g

Proteínas	9,2 g
Lipídios	9,2 g
Fibras	3,3 g