

BOLO DIÓSPIRO SAUDÁVEL



INGREDIENTES

- 500 GR DE POLPA DE DIÓSPIRO
- 80 GR DE FÉCULA DE BATATA
- 150 GR DE FARINHA DE AMÊNDOA COM PELE (TINHA INTEIRAS E TRITUREI NA 123)
- 3 COLHERES DE SOPA AÇÚCAR DE COCO
- RASPA DE UM LIMÃO
- 1 CAFÉ CURTO
- 1 COLHER DE CHÁ FERMENTO
- 4 OVOS
- 50 GR COCO RALADO
- COCO DESIDRATADO

CONFEÇÃO

1. Juntar os secos numa taça, farinha amêndoa, fécula de batata, raspa de limão, coco ralado e fermento misturar bem e reservar.
2. Bater os ovos inteiros com o açúcar de coco com o acessório batedor na vel 7, 35 graus, 6 minutos até obter uma massa fofo e volumosa.
3. Retirar o acessório batedor e colocar a lâmina de amassar triturar, adicionar a polpa de dióspiro bater na vel 7 , 1 minuto.
4. Juntar as farinhas e envolver bem com vara de arames.
5. Untar forma com manteiga ou spray, colocar o preparado e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.
6. Ao fim de 30 minutos reduzi para 170 °C e tapei com papel de alumínio.
7. Retirar deixar arrefecer cerca de 15 minutos e desenformar ainda morno.
8. Enfeitar com coco desidratado.