

BOLO DE NOZ - PALEO



INGREDIENTES

- 300 GR.DE NOZES TRITURADAS EM "FARIMHA"
- 6 OVOS
- 2 COLHERS DE SOPA DE MEL
- 1 COLHER (CAFÉ) DE FERMENTO

CONFEÇÃO

1. Separar as gemas das claras, bater as claras em castelo na taça (limpa e seca) com batedor. Sem tampa de vapor. Programar Velocidade 7 por 7 minutos. Reservar.

2. Lamina de triturar amassar

3. Na taça junte as gemas, a farinha de noz , o mel e o fermento. Sem tampa de vapor. Programar Velocidade 6 por 3 minutos.

4. Retirar a lâmina. Adicionar , mexendo cuidadosamente, as claras em castelo de maneira que a massa fique leve, não desfazendo as claras totalmente.

5. Colocar numa forma untada com óleo de côco e levar ao forno pré-aquecido a 180°. Durante 25/30 minutos.

6. Nota: as nozes podem ser trituradas na mini taça na velocidade 12 por 30 segundos.

7. Receita de Sandra Teixeira adaptada para a CC
