

Bolo de espinafres



Precisa de uma ideia para um lanche? Os amigos dos mais pequenos também vão? E que tal um bolo verde? Sim, leu bem, é mesmo verde! Uma forma diferente e divertida de pôr os mais pequenos a comer legumes!

O que vai precisar, para um bolo com 12 fatias?

- 6 ovos;
- 80g açúcar mascavado;
- 70g de espinafres;
- 50ml de leite magro;
- 220g de farinha de espelta ou farinha de trigo;
- 1 colher de chá de fermento para bolos.

Preparar é simples!

- Comece por pré aquecer o forno a 180°C;
- Separe as gemas das claras e reserve as claras;
- Coloque as gemas num processador de alimentos, adicione o açúcar mascavado, os espinafres e o leite e triture até obter uma massa homogénea;

- De seguida, verta o preparado para uma taça e misture a farinha e o fermento;
- Bata as claras em castelo e envolva na restante massa;
- Coloque o bolo numa forma antiaderente ou untada manteiga e farinha, e leve ao forno durante 30/40 minutos.

Informação nutricional (por fatia)

Energia (kcal)	125
Proteína (g)	5,4
Hidratos de Carbono (g)	18,6
Lípidos (g)	3