Alimentação saudável e sustentável

Desafio: Cozinhar em Família

Desafio aceite por : Luena 3 anos

Receita: Bolo de Laranja saudável

A escola lançou o desafio de cozinhar em família, em tempos de confinamento, uma receita que costumem fazer em casa, e que tenha ingredientes saudáveis. Luena de 3 anos com a sua mãe, aceitaram o desafio, e partilharam connosco a receita do seu bolo de laranja apenas com ingredientes saudáveis.

Fica a receita:

Ingredientes:

2 Laranjas (raspa e sumo)

3 colheres de sopa de Mel

2 chávenas de farinha de trigo sarraceno ou farinha de aveia

4 ovos

1 colher de chá de fermento em pó

Preparação:

Batem -se as gemas com o sumo das laranjas, a farinha e as raspas. De seguida junta-se o mel.

Batem-se as claras em castelo e junta-se o fermento, em seguida envolvem-se as claras em castelo com a mistura anterior, vai ao forno a 180 graus durante 45 minutos em forma untada com óleo de coco.

O desafio foi aceite, o bolo parece bom…e a julgar pelo vídeo também se divertiram…e cá para nós está uma delicia!