

Bolo de Laranja Com Calda de Iogurte de Laranja

Nome: Ana Paula Mancilha da Silva

Ingredientes da Massa do Bolo:

- 2 e 1/3 xícaras de farinha de trigo peneirada;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 laranja grande com casca;
- 3 ovos;
- 1/2 xícara de óleo de soja;
- 2 e 1/3 xícaras de açúcar peneirado;

Modo de Preparo da Massa do Bolo:

1. Em uma tigela, peneire as farinhas, o fermento, o sal e reserve;
2. Corte a laranja ao meio, retire as pontas, as sementes e a parte branca;
3. Coloque no liquidificador com os ovos, o óleo e o açúcar;
4. Despeje a mistura na tigela com os secos;
5. Use um fuê para incorporar tudo;
6. Despeje a massa em uma forma untada;
7. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 35 minutos.
8. Espere amornar e desenforme;

Ingredientes da Calda de Iogurte de Laranja:

- 1/3 de xícara de iogurte natural;
- 2 colheres de sopa de açúcar de confeitaria;
- 2 colheres de chá de suco de laranja;
- Raspas da laranja;

Modo de Preparo da Calda de Iogurte

1. Misture todos os ingredientes;
2. Prove para ver se está bom de açúcar;
3. Coloque para gelar por 20 minutos;
4. Por último tire da geladeira a mistura, e despeje sobre o bolo já frio;
5. Está pronto! Aproveite a degustação!

Benefícios e Propriedades da Laranja:

A laranja é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, vitamina C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico.

1. Ajuda na Prevenção de Pedra nos Rins;
2. Diminui o Colesterol;
3. Auxilia no Combate ao Câncer;
4. Melhora a Memória;
5. Afasta doenças respiratórias;
6. Diminui a Prisão de Ventre;
7. Melhora a Diabetes;
8. Previne a Anemia;
9. Melhora a saúde dos olhos;
10. Mantêm os olhos saudáveis;

