



BOLO INTEGRAL DE LARANJA

Ingredientes

- 2 laranjas
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar demerara orgânico
- 3/4 xícara de óleo de girassol
- 2 xícaras de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 2 colheres de sopa de chia
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de castanha-do-pará
- 1/2 xícara de água

Modo de preparo

- 1) Descasque apenas uma das laranjas e mantenha a casca da outra para aromatizar. Corte-as em pedaços e retire as sementes.
- 2) Em uma bacia, coloque os ingredientes secos: farinha, fermento e chia. Misture bem e reserve.
- 3) Bata no liquidificador as laranjas, os ovos, o óleo e o açúcar.
- 4) Acione a mistura aos ingredientes secos e misture bem até incorporar. Misture bem o líquido que foi batido com os secos.
- 5) Em seguida, adicione a água para dar o ponto correto da massa.
- 6) Aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos. Unte uma forma redonda de 26 cm com furo no meio. Despeje a massa e por último espalhe a castanha em mais um pouco de chia a gosto.
- 7) Leve ao forno para assar por 30 minutos aproximadamente ou até dourar.

