



Um Bolo Rei mais saudável

Chef Fábio Bernardino

4 pessoas | 1 hora

Ingredientes

- 600g farinha
- 200ml cerveja preta
- 1 unidade de ovo
- 50g Abóbora de gila cozida
- Mix de sementes (40g) – abóbora, trigo, centeio
- 30g frutos secos a gosto
- 20g frutos desidratados (figos, passa, ameixa)
- 20g mel
- 20ml vinho do porto ou outro vinho licoroso
- 10g levedura
- 1 un. raspa de laranja e limão



Modo de preparação

1. Comece por misturar a farinha, o mel o ovo, a cerveja e a levedura até obter uma massa uniforme. Deixe repousar por 15 min.
2. Abra a massa e recheie com metade dos frutos secos. Envolve tudo, dê forma, pincele com ovo e decore com os restantes frutos secos.
3. Pegue na abóbora da gila, parta-a, e leve a assar no forno. Quando estiver assada e raspe o interior com uma colher de pau.
4. Por fim coloque a gila, por cima do preparado e leve ao forno a 180°C durante 35 minutos.

POR FATIA:
(50g)

140
kcal

4g
Prot.

23g
HC

2,6g
Lip.

1,8
açúcares

