

Bolo de Amendoim

O amendoim é uma leguminosa muito utilizada como ingrediente nas preparações das Festas Juninas. É uma fonte de proteína (auxilia na formação e manutenção de tecidos e músculos) e de gordura monoinsaturadas (auxilia no controle do colesterol). Mas não exagere no consumo, pois é bastante calórico - cada porção de 100g possui 544 calorias.

Ingredientes:

- 3 ovos inteiros;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de leite;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado, moído, sem pele e sem sal.

Preparo:

No liquidificador, coloque os ovos, o açúcar, o óleo, o leite e 1 xícara de farinha de trigo. Bata por cerca de 5 minutos. Despeje a massa em uma tigela e misture, aos poucos, o restante da farinha peneirada. Incorpore o fermento e, por fim, misture o amendoim.

Coloque a massa em uma forma retangular grande (27 cm x 40 cm) untada e enfarinhada. Leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 40 minutos ou até que o bolo solte das bordas da forma e fique corado.

