50 anos CIMAN
EDUCAR É NOSSA HISTÓRIA

BOLO INTEGRAL DE FRUTAS CRISTALIZADAS

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de leite

3 ovos

2 colheres (sopa) de manteiga

2 xícaras (chá) de açúcar mascavo

1 colher (sopa) de fermento em pó

3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara (chá) de frutas cristalizadas

½ xícara de uvas-passas (opcional)

MODO DE PREPARO

1 – Primeiramente, bata as claras em neve e reserve.

2 – Misture as gemas, a manteiga gelada, o leite e o açúcar em uma tigela (a mistura deverá conter grumos de manteiga).

3 – Acrescente a farinha, o fermento e as claras (misture suavemente as claras até incorporá-las totalmente à massa).

4 – Bata até obter uma mistura homogênea.

5 – Acrescente as frutas cristalizadas e as uvas-passas e mexa com uma colher.

6 – Coloque a mistura em uma forma untada.

7 – Leve ao forno preaquecido a 180º por, aproximadamente, 40 minutos.

Por Viviane Castro