

## Pudim-bolo de laranja

### Ingredientes:

#### Calda:

- 2 chávenas de chá de açúcar
- 1 chávena de chá de água a ferver

#### Pudim:

- 4 iogurtes naturais sem açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1/3 da medida (da lata) de sumo de laranja



#### Bolo

- 3 chávenas de chá de farinha
- 1 e ½ de açúcar
- uma colher de sopa de fermento em pó
- raspa de uma laranja
- sumo de laranja q.b. (o bastante para que a massa nem fique muito consistente nem muito líquida)
- ½ de chávena de chá de óleo

### Preparação:

1º - Colocar o açúcar numa panela e levar ao lume e derreter suavemente. Quando estiver bem dourado juntar a água (a ferver) e deixar ferver até dissolver os torrões. Verter para a forma que vai utilizar para o pudim-bolo. Reservar.

2º - Para o pudim, bater todos os ingredientes no liquidificador ou com a varinha mágica. Juntar à calda na forma. Reservar.

3º - Começar pela farinha, açúcar, fermento, raspa da laranja e óleo. Finalmente colocar o sumo suficiente para que a massa fique leve.

Juntar agora ao pudim e levar ao forno em banho-maria por aproximadamente 40 minutos.

A **laranja** é uma fruta popularmente conhecida por ser rica em vitamina C, mas além desta vitamina, a fruta também oferece ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro, além de fibras, pectina e flavonoides, que aumentam o seu valor nutritivo. Os principais benefícios da laranja são as suas propriedades antioxidantes.

## **Brahma Kumaris em Beja:**

Praceta Mestre António de Sousa nº 2 1º Dtº. 7800-026 Beja

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: [beja@pt.brahmakumaris.org](mailto:beja@pt.brahmakumaris.org)

