KIKKOMAN

Bolo de laranja virado ao contrário

Tempo total **50 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **40 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.699 kJ / 406 kcal

Gorduras totais: **22 g** Proteína: **7 g**
Hidratos de carbono: **45 g**

INGREDIENTES

8 Porções

2	maçãs
80 g	de nozes pecã
3 colheres de sopa	de mel
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1	laranja (para ralar a casca)
150 g	de farinha de trigo
70 g	de farinha de aveia
50 g	de açúcar granulado
1 colheres de chá	de fermento em pó
0,5 colheres de chá	de bicarbonato de sódio
150 ml	de sumo de laranja
50 g	de natas
90 ml	de óleo de colza
1	ovo

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 maçãs - **80 g** de nozes pecã - **3 colheres de sopa** de mel - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1** laranja (para ralar a casca)
Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius. Corte as maçãs em meias-luas. Misture as nozes pecã com o mel, o molho de soja e a raspa de laranja. Juntamente com as maçãs, disponha-as no fundo de uma forma forrada com papel vegetal (com cerca de 18 cm de diâmetro).

Passo 2

150 g de farinha de trigo - **70 g** de farinha de aveia - **50 g** de açúcar granulado - **1 colheres de chá** de fermento em pó - **0,5 colheres de chá** de bicarbonato de sódio - **150 ml** de sumo de laranja - **50 g** de natas - **90 ml** de óleo de colza - **1** ovo
Numa tigela, misture os ingredientes secos e noutra os líquidos. Combine-os e verta a massa resultante sobre os frutos e as nozes. Leve ao forno durante 35-40 minutos (até um palito sair limpo) a 180 graus Celsius.

Passo 3

Deixe arrefecer o bolo numa grelha, depois retire os lados da forma e transfira o bolo para um prato, virado ao contrário. Retire cuidadosamente o papel vegetal do fundo da forma.