

Bolo de espinafres



INGREDIENTES:

- 150g de azeite
- 120g de mel
- 200g de chocolate negro (70% de cacau)
- 170g de beterraba crua
- 5 ovos
- 150g de farinha de trigo 55
- 50g de farinha integral
- 10g de fermento em pó
- 10g de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio
- 75g de cacau em pó

COMO FAZER:

Aqueça o azeite com o mel e o chocolate partido em pedaços, até derreter. Retire do lume e junte a beterraba ralada. Envolve com os ovos previamente batidos. Acrescente o cacau em pó, as farinhas, o fermento e o bicarbonato de sódio. Leve ao forno, a 180°C, cerca de 30 minutos.

Sugestão: Pode servir com coulis de frutos vermelhos e crème fraîche ou numa versão mais simples, decorado com beterraba ralada, coco e flores comestíveis de época.

Porque é que é saudável?

Porque a beterraba contém antioxidantes, minerais (zinco, magnésio, fósforo, potássio e ferro) e vitaminas (A, complexo B e vitamina C). Um elemento importante no complemento de uma alimentação saudável e equilibrada.