

Frapê Prime Cake

1689

Ingredientes

Preparo

| | |
|-------|-----------------------------|
| 20ml | Água |
| 400g | Ovos |
| 250ml | Leite Líquido |
| 20g | Chocolate Em Pó |
| 250g | Óleo |
| 1kg | Prime Cake 10 Prime Cake 10 |



Modo de Fazer

01. Colocar o Prime Cake, os ovos, o leite e o óleo na batedeira.
02. Misturar em velocidade baixa (velocidade 1) até homogeneizar.
03. Bater por 5 minutos em velocidade média (velocidade 2).
04. Separar 500 g de massa em um recipiente e reservar.
05. Diluir o chocolate em pó em 20 ml de água.
06. Adicionar na massa reservada o chocolate em pó diluído e misturar até obter uma massa homogênea.
07. Untar formas de bolo inglês (19 x 9 x 5 cm).
08. Colocar 200 g de massa branca no fundo da forma.
09. Adicionar sobre a massa branca, 130 g de massa de chocolate.
10. Adicionar mais 150 g de massa branca para cobrir a massa de chocolate.
11. Vincar com auxílio de uma espátula passada em óleo.
12. Fornear a 190°C por aproximadamente 50 minutos em forno lastro.

Dicas

- Assar direto no lastro para obter um melhor salto.

Rendimento / Quebra

4 Unidades de 392 g

Validade Sugerida

72 horas

Equipamentos

Forno

Batedeira

Espátula

Batedor Tipo Raquete

Balança

Formas Bolo Inglês

Recipiente

Tabela Nutricional

Porção de 60g contém (em média): % VD (*)

| | | |
|------------------------|---------|----|
| V. Energético (kcal) | 246 | 12 |
| V. Energético (kJ) | 1031 kJ | 12 |
| Carboidratos (g) | 32 | 11 |
| Proteínas (g) | 3.8 | 8 |
| Fibra Alimentar (g) | 0.6 | 2 |
| Sódio (mg) | 106 | 4 |
| Açúcares (g) | 20 g | ** |
| Açúcares totais (g) | 19 | |
| Aç adiconados (g) | 19 | 38 |
| Gorduras totais (g) | 11 | 17 |
| Gorduras saturadas (g) | 2.3 | 12 |
| Gorduras trans (g) | 0 | 0 |