

## Receitas para obesidade e redução de colesterol

### Bolo de laranja

INGREDIENTES	Peso Bruto	Peso líquido	FC	Per capita	Modo de Preparo
Laranja	181g	181g	1	25,8g	Bater no liquidificador por 4 minutos a laranja s/ sementes, o suco de laranja, o açúcar, o edulcorante, a margarina e as gemas. Reservar. Bater as claras na batedeira por 5 minutos em velocidade média, até a formação de ponto de neve consistente. Reservar. Em uma tigela, colocar as farinhas e o fermento. Adicionar lentamente os ingredientes liquidificados, mexendo até dissolver os grumos. Adicionar as claras em neve lentamente até total incorporação destas pela massa. Adicionar a mistura a uma forma previamente untada, e levar ao forno a 180°C por 1 hora e meia. Servir.
Laranja (suco)	180g	70ml	2,57	10ml	
Açúcar	38g	38g	1	5,42g	
Tal e qual (pó)	13g	13g	1	1,85g	
Margarina light	21g	21g	1	3g	
Ovos (gema)		30g		4,28g	
Ovos (clara)	224g	136g	1,34	19,42g	
Farinha especial	93g	93g	1	13,28g	
Farinha integral	91g	91g	1	13g	
Fermento	8g	8g	1	1,14g	

**VET total =1238 Kcal**

**VET individual = 177 Kcal**

PTN	44,30g	177 Kcal	14,29%
LIP	21,50g	193 Kcal	15,60%
CHO	217,02g	868 Kcal	70,11

**Fator de cocção/Fator de conversão: 0,84**

**Rendimento: 574g ou 7 porções**

**Porção: 82g**

**Porção (med. Caseira): 1 fatia média**