



Sobremesas

Bolos

## Bolo Flor

40 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

500 g de açúcar amarelo  
150 g de manteiga sem sal amolecida e arrefecida  
4 pacotes de bolacha maria  
100 ml de Natas LONGA VIDA bem frias  
3 chávenas de chá de café forte  
1 pacote de bolacha moída  
de corante de várias cores q.b.

### Informação nutricional

|                            |             |      |
|----------------------------|-------------|------|
| <b>Energia</b>             | 1405,0 kcal | 70%* |
| <b>Proteínas</b>           | 11,4 g      | 23%* |
| <b>Lípidos</b>             | 47,6 g      | 68%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 221,3 g     | 85%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Confeção: Prepare o café e deixe arrefecer até ficar morno. Entretanto prepare o creme misture o açúcar com a manteiga amolecida e bata com uma batedeira até obter um creme esbranquiçado e fofo.
- 2 Junte 2 colheres de sopa de café frio e envolva. Adicione as natas previamente batidas as natas e envolva no preparado anterior. Para a Flor: Num prato retangular ou quadrado disponha a base da flor e do caule distribuídos por 10 montinhos com 6 bolachas cada (coração da flor, pétalas e caule).
- 3 Forme primeiro o centro e as pétalas (6 montinhos que formam a flor) e por fim o caule (3 montinhos), embebendo cada bolacha no café morno, uns segundos apenas para não ficarem moles.
- 4 Barre cada camada de bolachas com o creme, utilizando uma espátula. Repita a operação até gastar todas as bolachas. Decoração: Por fim, moa 1 pacote de bolacha maria, divida em partes iguais por várias taças e junte o respetivo corante.
- 5 Cubra cada montinho a seu gosto, decorando o centro e as pétalas da flor com as várias cores e o caule de bolacha verde. Leve o bolo a refrigerar durante 2h e está pronto a servir.