

Bolo de micro-ondas com pêsego em calda



Ingredientes (para 3-4 porções)

- 100 g de pêsego em calda
- 30 g de açúcar mascavo ou comum
- 60 g de farinha de trigo
- 50 mL de leite
- 20 mL de azeite de oliva virgem
- 5 g de fermento em pó
- 1 clara de ovo

Para o molho de iogurte (opcional):

- 1 iogurte natural
- 10 g de nozes

Preparo

1. Bater as claras. Passar a farinha e o fermento por uma peneira. Misturar todos os ingredientes do bolo e bater com um fouet.
2. Escorrer muito bem o pêsego e reservar um quarto para servir de guarnição. Escorrer e picar o restante e adicionar à mistura anterior.
3. Despejar em um recipiente largo próprio para micro-ondas e cozinhar por aproximadamente 4-5 minutos na potência máxima. Pode-se também preparar esta receita em forminhas individuais ou mesmo em xícaras, enchendo-as até $\frac{3}{4}$ da capacidade e cozinhando por cerca de 2 minutos cada.
4. Bater o iogurte com as nozes picadas.
5. Desenformar o bolo, fazer porções se necessário e servir com o molho de iogurte e o pêsego reservado.