



BOLO DE MAÇÃ E CANELA

 1 hora e 45 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de maçã golden sem casca (450 g)
- 150 gramas de farinha de trigo ou aveia (1 xícara e 1/4)
- 3 colheres de sopa de mel (72 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 pau fino de canela moída (3 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1/2 colher de chá, fino de sal (4 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 unidade média de maçã com casca (152 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º** Puré: Higienizar, descascar e cortar as maçãs aos cubos. Colocar tudo dentro de uma panela/tacho, adicionar o pau de canela, uma colher de mel e um pouco de água. Deixar a maçã cozer até formar um puré e deixar evaporar bem toda a água. O puré deve ficar com uma cor ligeiramente mais escura, devido à canela e à caramelização dos açúcares presentes naturalmente nas maçãs e no mel. Reservar e deixar arrefecer totalmente. Nota: Quanto mais maduras as maçãs estiverem (com a casca mais amarelada) mais doces.
- 2º** Base: Pré aquecer o forno a 180°C. Numa liquidificadora misturar o puré de maçã (retirar o pau de canela), os ovos, o sal, o mel e a canela em pó. Por último envolver gentilmente a farinha e o fermento. Deitar a massa do bolo numa forma forrada com papel vegetal. Opcional: Higienizar a maçã (vermelha) e cortar em fatias finas com casca. Numa taça envolver bem cada fatia de maçã numa mistura de mel, canela em pó e um POUCO de água (só para ajudar a diluir ligeiramente o mel). Dispor as fatias de maçã por cima do bolo. Opcional: Colocar mais um fio de mel por cima. Levar ao forno cerca de 35 a 45 minutos ou até espetar o palito e sair limpo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DR
ENERGIA	147 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	13 %
H. CARBONO	27 g	47 g	18 %
AÇÚCARES	14 g	25 g	28 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	336 mg	586 mg	24 %