

**BOLO DE AVEIA, MAÇÃ E CANELA** 40 minutos**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha inteiros
- 2 unidades de maçã
- 20 gramas de mel
- 100 gramas de farinha de aveia
- 1 punhado de miolo de nozes
- 1 unidade de cenoura crua ralada espremida
- 5 gramas de fermento em pó
- extrato de baunilha

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Triturar num liquidificador as maçãs (sem os caroços), os ovos, as nozes, o mel e a baunilha.
- 2º Colocar a mistura anterior numa taça e adicionar a farinha de aveia.
- 3º Misturar a cenoura ralada [E ESPREMIDA].
- 4º Por último, adicionar o fermento em pó e envolver com cuidado.
- 5º Colocar a massa numa forma forrada com papel vegetal ou de silicone.
- 6º Levar a massa ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 30 a 35 minutos ou até o palito sair limpo.
- 7º Opcional: Colocar maçã fatiada por cima, antes de ir ao forno.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA            | 134 kcal  | 7 %  |
| PROTEÍNA           | 6 g       | 11 % |
| H. CARBONO         | 14 g      | 5 %  |
| AÇÚCARES           | 7 g       | 7 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 9 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 5 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 7 %  |
| SÓDIO              | 150 mg    | 6 %  |