

BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ, NOZES E PASSAS

 55 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 4 unidade média de maçã [520 g]
- 1/2 unidade de limão tahiti cru [30 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]
- 1/2 xícara de café cheia de açúcar mascavo [28 g]
- 1/2 copo pequeno de uva passa [60 g]
- 1/2 xícara de chá, picado de nozes, preta, seca [63 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 50 gramas de óleo
- 200 gramas de aveia
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes bem e leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 45 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	222 kcal	242 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	28 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	9 %
GORDURA	11 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	109 mg	118 mg	5 %