



BOLO DE MAÇA

Um bolo fácil e prático para o dia a dia

 1 hora

 10 porções

INGREDIENTES

- 2 unidade média de maçã [260 g]
- 1 unidade grande, d' Água de banana [90 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 4 colheres de sopa rasas de açúcar [60 g]
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru [94 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea
- 2º Unte uma forma [pode ser com manteiga, óleo ou papel manteiga] e despeje toda a mistura sobre ela
- 3º Leve ao forno pré aquecido e deixe assar por aproximadamente 40min a 180 graus
- 4º Após assado, polvilhe canela por cima e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [56 g]	% DDR
ENERGIA	143 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	32 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	198 mg	111 mg	5 %