



BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA

 45 minutos 17.2 Fatias

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de maçã [304 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 xícara de chá de farinha de aveia, parcialmente moída [104 g]
- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua [10 g]
- 3 colheres de sopa de óleo de girassol [45 g]
- 3 colheres de chá de mel de abelha [9 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 3/4 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [124 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador os ovos, a maçã, o leite e o óleo por 5 minutos.
- 2º Despeje o conteúdo do liquidificador em um recipiente e adicione o restante dos ingrediente (exceto fermento) e misture até ficar homogêneo.
- 3º Coloque o fermento, misture novamente e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 35 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (40 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	71 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	20 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	2 %
GORDURA	9 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	172 mg	69 mg	3 %