

**BOLO DE MAÇÃ DE FRIGIDEIRA** 3 porções**INGREDIENTES**

- 40 gramas de farinha de aveia sabor a bolacha
- 70 gramas de farinha de aveia
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 3 colheres de chá de canela moída (9 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1/4 copo pequeno de água da torneira (51 g)
- 3 unidades pequenas de maçã com casca (279 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar e partir as maçãs em cubos. Distribuir pela frigideira, polvilhar com canela e adicionar um bocadinho de água. Deixar cozinhar breves minutos.
- 2º Numa tigela, bater os ovos. Acrescentar as farinhas e o fermento.
- 3º Verter a massa sobre as maçãs, espalhar e tapar. Deixar cozinhar.
- 4º Sugestão: adicionar toppings a gosto, adaptando as tuas necessidades.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (188 g)	% DR
ENERGIA	142 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	23 %
H. CARBONO	18 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	7 g	13 g	15 %
GORDURA	4 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	267 mg	503 mg	21 %