



BOLO DE MAÇÃ RÁPIDO E SEM AÇÚCAR

 5 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo
- 1 chávena cheia de flocos de aveia
- 3 unidades pequenas de maçã com casca
- 1 colher de sopa de canela moída
- 1 unidade pequena de banana madura
- 1 colher de chá de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, bater os ovos com meia maçã, a banana (ou outro adoçante) e a aveia
- 2º Juntar o canela, as maçãs em cubos (deixar meia maçã para enfeitar) e o fermento com a mistura anterior numa recipiente
- 3º Pré-aquecer o forno a 180°C e forrar um recipiente de ir ao forno com papel vegetal. Deixar a cozinhar cerca de 35 minutos e enfeitar com a metade da maçã que sobrou e um pouco de canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DR
ENERGIA	123 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	15 %
H. CARBONO	16 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	7 g	9 g	10 %
GORDURA	4 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	223 mg	279 mg	12 %