

BOLO DE CANECA DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade média de maçã [152 g]
- 45 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sopa cheia de uva passa [18 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 3 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bater o ovo com a maçã inteira (sem as sementes e os cabinhos)
- 2º Acrescentar a aveia, as uvas passas e a canela [a gosto] e bater
- 3º Adicionar o fermento e misturar devagar, sem bater, em uma caneca grande
- 4º Levar ao microondas por 2min e 45seg, mais ou menos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	121 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	137 mg	6 %