

BOLO DE CANECA COM MAÇÃ

Maçã, aveia, uva-passa e canela

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade média de maçã [152 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 2 colheres de sopa cheias de uva passa [36 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 3 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bata o ovo com a maçã inteira (sem as sementes e os cabinhos)
- 2º Acrescente a aveia, a uva passa a canela e bata bem
- 3º Coloque a mistura em uma caneca grande
- 4º Acrescente o fermento químico e mexa devagar, à mão
- 5º Leve ao microondas por, mais ou menos, 2 minutos e 45 segundos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	162 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	31 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	125 mg	5 %