



BOLO MAÇÃ E NOZES

 10 minutos 1 hora 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 xícara de chá de óleo [109 g]
- 1/2 xícara de chá cheia de açúcar cristal [85 g]
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [170 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 colheres de chá de canela, pó [5 g]
- 4 unidades médias de maçã [608 g]
- 1 xícara de chá de nozes picada [125 g]
- 1 xícara de chá de uva passa, sem semente [145 g]
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo [250 g] ou 2 xícaras de chá de farinha de aveia, parcialmente moída [208 g]
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparo: Misturar em uma vasilha, os ovos, óleo, açúcar branco, açúcar mascavo, sal, canela e mexer, em seguida adicione as maçãs, nozes, uvas passas e mexer novamente, por último acrescente a farinha de trigo e mexa, por último adicione o fermento. Assar em uma assadeira untada por aproximadamente 40min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [1577 g]	% DDR
ENERGIA	284 kcal	4473 kcal	224 %
CARBOIDRATOS	40 g	634 g	211 %
PROTEÍNA	5 g	76 g	102 %
GORDURA	13 g	204 g	371 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	26 g	119 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	43 g	170 %
SÓDIO	151 mg	2377 mg	99 %