

**BOLO DE AMENDOIM****INGREDIENTES**

- 3 Ovos
- 1 Maça média com casca
- 1 Xícara de açúcar mascavo
- 2 Xícaras de farinha integral
- 1 Xícara de amendoim, torrado sem sal
- 1/2 Xícara de óleo
- 1 Colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1 Colher de sopa de fermento em pó

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje em uma assadeira untada com óleo e farinha.
- 2º Leve ao forno aquecido a 180 °C por cerca de + ou - 30 minutos. Após assado, polvilhe uma mistura de açúcar e amendoim. Se preferir, você pode usar forminhas de cupcake.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	322 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	46 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	701 mg	29 %