



BOLO DE MAÇÃ COM CANELA

Café da manhã

 45 minutos

 40 porções

INGREDIENTES

- 5 unidades de ovo de galinha (225 g)
- 1 e 1/2 xícara [de chá] de creme de arroz
- 1/2 xícara [de chá] de amido de milho (64 g)
- 3 colheres de sopa de margarina (60 g)
- 2 xícaras de chá de açúcar ou 1 xícara [de chá] de frutose
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de chá de canela, pó (3 g)
- 2 unidades pequenas de maçã em cubinhos
- 1/2 xícara de chá de açúcar refinado (85 g) ou frutose
- 2 colheres de chá de canela, pó (5 g) [para polvilhar]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta a margarina e reserve.
- 2º Na batedeira bata os ovos por cerca de 5 minutos. Adicione a margarina derretida, o açúcar ou a frutose e continue batendo. Acrescente então as farinhas, o fermento, o sal e a canela em pó.
- 3º Despeje a massa em uma assadeira retangular untada e enfarinhada, espalhe a maçã picada, polvilhe a mistura de açúcar ou frutose com canela e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média até que, ao espetar um palito, ele saia seco.
- 4º Dica: experimente substituir a maçã por abacaxi ou pêssego em calda (bem escorridos) ou banana picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DDR
ENERGIA	231 kcal	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	44 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	207 mg	70 mg	3 %