



### BOLO DE MAÇÃ COM ESPECIARIAS E SEM AÇÚCAR

Ótima opção para comer a tarde com um cafézinho e o melhor, é sem açúcar e lactose.

 12.1 fatias médias

## INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha cru (135 g)
- 21 unidades sem caroço de tâmara, domestica, natural e seca OU uva passa (149 g)
- 8 colheres de sopa de óleo de coco OU outro óleo vegetal (113 g)
- 3 unidades médias de maçã Fuji com casca crua (390 g)
- 300 gramas de aveia em flocos crua
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, cravo da Índia, moído (1 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, coloque os ovos, a tâmara sem caroço, o óleo, a maçã, as raspas e o suco do limão. Bata até obter uma massa lisa e líquida;
- 2º Em um recipiente, misture os ingredientes secos (aveia, canela, cravo em pó e fermento) e adicione a mistura do liquidificador. Mexa com a espátula até obter uma massa homogênea;
- 3º Unte uma forma com manteiga e aveia em flocos, adicione a massa do bolo e leve para assar em forno aquecido 180° C por aproximadamente 30min ou até que faça o teste do palito e ele saia limpo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA MÉDIA (90 g)	% DDR
ENERGIA	273 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	35 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	13 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	108 mg	97 mg	4 %