



BOLINHO DE MAÇÃ

 6.5 Fatias

INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de maçã Fuji com casca crua [240 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [156 g]
- 1/2 xícara de chá de óleo vegetal, coco [109 g] **ou** 100 gramas de óleo de girassol
- 1/2 xícara de chá de adoçante culinário forno e fogão Mundo Verde Seleção [50 g] **ou** 1/2 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [85 g]
- 200 gramas de farinha de aveia **ou** 200 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça o forno a 180º graus. Unte uma forma pequena de bolo.
- 2º No liquidificador, coloque a maçã [sem sementes] com casca, os ovos e óleo. Misture bem até ficar homogêneo.
- 3º Acrescente o adoçante ou açúcar, misture bem novamente.
- 4º Em um recipiente, despeje a massa líquida e acrescente aos poucos a farinha de aveia/trigo.
- 5º Por ultimo o fermento.
- 6º Canela em pó opcional na mistura da massa.
- 7º Leve ao forno por 20 minutos, até sair o palito limpo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA [120 g]	% DDR
ENERGIA	283 kcal	340 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	29 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	10 %
GORDURA	16 g	20 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	162 mg	194 mg	8 %