



## BOLO DE MAÇÃ

 20 minutes  
 1 hour and 10 minutes  
 14 porções

### INGREDIENTS

- 100 grams of flocos de aveia
- 100 grams of farinha de alfarroba
- 3 unidades pequenas of maçã com casca [279 g]
- 100 grams of mel
- 1 colher de sopa of azeite [7 g]
- 4 unidades of ovo de galinha inteiro cru [312 g]

### COOKING METHOD

- 1º Juntar o azeite ao mel e envolver até ficar uniforme
- 2º Juntar os ovos um a um e envolver
- 3º Juntar a canela, a farinha de alfarroba, e a farinha de aveia, mexendo sempre entre cada adição
- 4º Descascar as maçãs e cozer as cascas em pouca água
- 5º Quando cozidas triturar com a água da cozedura
- 6º Adicionar ao bolo o puré das cascas da maçã e mexer
- 7º Adicionar as maçãs fatiadas
- 8º Colocar a forma no forno pré-aquecido a 180°C

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [59 g]	% DRI
ENERGY	198 kcal	117 kcal	6 %
PROTEIN	6 g	4 g	8 %
CARBOHYDRATE	31 g	18 g	7 %
SUGARS	19 g	11 g	12 %
FAT	5 g	3 g	4 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	4 %
FIBER	2 g	1 g	5 %
SODIUM	54 mg	32 mg	1 %