




**BOLO DE MAÇÃ**

 20 minutos
 1 hora e 10 minutos
 14 porções

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [59 g]	% DR
ENERGIA	198 kcal	117 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	8 %
H. CARBONO	31 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	19 g	11 g	12 %
GORDURA	5 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	54 mg	32 mg	1 %