

**BOLO DE FRUTA** 15 minutos 40 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha
- 2 unidade média de maçã **ou** 4 unidades médias de banana prata **ou** 2 unidades médias de pera
- 100 gramas de aveia em flocos
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 50 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma pequena ou forre com papel manteiga.
- 2º No liquidificador ou processador, bata 1 maçã (ou o substituto escolhido), o ovo, o azeite, a aveia e a água até formar uma mistura homogênea.
- 3º Transfira para uma tigela e adicione a linhaça, misturando bem.
- 4º Acrescente a maçã em cubos (ou outra fruta picada) e mexa delicadamente.
- 5º Adicione o fermento e misture suavemente para incorporar
- 6º Despeje a massa na forma, polvilhe canela por cima e leve ao forno.
- 7º Asse por aproximadamente 15 a 20 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.
- 8º Espere esfriar antes de desenformar e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	24 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	11 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	12 %
SÓDIO	241 mg	189 mg	8 %