



## BOLO DE MAÇÃ E CANELA

 15 porções

### INGREDIENTES

- 80g de farinha de aveia sabor maçã/canela + 80g de farinha de espelta integral [OU 160g de farinha de espelta integral ou trigo integral ou aveia]
- 25 gramas de azeite
- 4 ovos M
- 1 a 2 colheres de sopa de fermento em pó (28 g)
- 1 iogurte natural proteico (p.e. Skyr) - 130 a 150g
- 80 gramas de xilitol ou outro adoçante a gosto

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2º Bater as claras em castelo. Reservar.
- 3º Numa taça bater as gemas, o xilitol, a farinha peneirada, e o fermento.
- 4º Adicionar o azeite e misturar até obter uma massa homogênea.
- 5º Adicionar aos poucos as claras, envolvendo na massa.
- 6º Dividir por formas pequenas/forma grande e levar ao forno durante aproximadamente 20 a 40 minutos [depende da forma escolhida].
- 7º Arrefecer antes de servir.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (45 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA            | 210 kcal  | 94 kcal           | 5 %  |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 4 g               | 9 %  |
| H. CARBONO         | 28 g      | 12 g              | 5 %  |
| AÇÚCARES           | 1 g       | 0 g               | 0 %  |
| GORDURA            | 8 g       | 4 g               | 5 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g               | 3 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 1 g               | 3 %  |
| SÓDIO              | 790 mg    | 352 mg            | 15 % |