



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 %