






BOLO GULOSO DE MAÇÃ E NOZES

Sobremesa docinha e aconchegante

 20 minutos
 50 minutos
 10 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de farinha de aveia
- 40 gramas de farinha de centeio integral
- 3 unidades médias de maçã com casca (456 g) - cortadas aos bocadinhos
- 60 gramas de açúcar
- 80 gramas de nozes aos bocadinhos
- 50 gramas de farinha de arroz
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Envolver todos os ingredientes (não bater na batedeira).
- 2º Untar uma forma com azeite.
- 3º Verter a massa para a forma untada com azeite e levar ao forno pré-aquecido a 160°C por 20-30min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DR
ENERGIA	213 kcal	179 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	10 %
H. CARBONO	30 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	7 g	6 g	6 %
GORDURA	8 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	24 mg	20 mg	1 %