

**BOLO DE MAÇÃ E CANELA (FRIGIDEIRA OU FORNO)** 10 minutos 25 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 3 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó [3 g]
- 1 pera com casca [180 g]
- 1 unidade média de maçã com casca [152 g]
- 250 gramas de queijo quark
- 60 gramas de aveia maçã e canela EU NUTRITION
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar com a varinha mágica o queijo quark, os ovos e a canela em pó.
- 2º Adicionar a aveia à mistura anterior e triturar novamente.
- 3º Colocar metade desta mistura numa frigideira antiaderente. De seguida colocar a fruta aos bocadinhos e colocar o resto da massa. Tapar a frigideira e cozinhar em lume médio durante cerca de 3 minutos [verificar a consistência].
- 4º Virar o bolo com a ajuda de um prato e deixar cozinhar do outro lado durante 1 ou 2 minutos.
- 5º Se preferir cozinhar este bolo no forno, basta verter a mistura de 2 para uma forma de bolo antiaderente e levar a forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.
- 6º Decorar a gosto - usei maçã aos bocadinhos e canela em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DR
ENERGIA	112 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	16 %
H. CARBONO	11 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	5 g	6 g	7 %
GORDURA	4 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	204 mg	244 mg	10 %