



BOLO DE MAÇÃ HÚMIDO

Passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/tv/CAgMEFOgduV/> **aqui neste link.**

 5 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de maçã [2,5 para a mistura e metade para laminar com a casca]
- 85 gramas de farinha de aveia
- 3 unidades de ovo
- 350 gramas de iogurte de soja natural OU iogurte natural
- Canela a gosto
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio + 1 pitada de sal + gotas de limão qb

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar muito bem todos os ingredientes num liquidificador.
- 2º Forrar um molde alto com papel vegetal e dispor a mistura.
- 3º Decorar com lâminas de maçã com a casca e mais um pouco de canela.
- 4º Deixar no forno, pré-aquecido a 180°C, durante 50-55 minutos (sem ventilador e com a grelha superior).
- 5º O segredo é aguardar cerca de 30 minutos (ou até ficar frio) antes de desenformar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (202 g)	% DR
ENERGIA	101 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	20 %
H. CARBONO	11 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	6 g	11 g	13 %
GORDURA	4 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	86 mg	173 mg	7 %