

BOLINHO DE MAÇÃ, CANELA E NOZES

Doces

 50 minutos

 20 porções

INGREDIENTES

- 2 maçãs fuji pequenas
- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo ou demerara
- 1 xícara de chá de farinha de arroz integral
- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 2 colheres de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 1/2 xícara de chá de nozes picadas
- Nozes inteiras ou picadas (o suficiente) para decorar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave muito bem as maçãs, pois serão usadas com casca. Corte-as ao meio e retire as sementes.
- 2º No liquidificador, coloque as maçãs cortadas, as gemas (reserve as claras), o óleo, a canela e o açúcar. Bata bem até formar um creme.
- 3º Acrescente a farinha de arroz e o amido de milho à mistura e bata mais um pouco. Se ficar pesado, passe tudo para uma tigela funda e mexa com uma colher.
- 4º Junte as nozes picadas, o fermento e o bicarbonato e misture sem bater. Por último, incorpore as claras batidas em neve, misturando delicadamente.
- 5º Coloque 2 colheres de sopa de massa em cada forma para cupcake de tamanho grande. Preaqueça o forno em 180 °C. Baixe a temperatura e asse os bolinhos por cerca de 20 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia seco. Retire do forno, deixe esfriar e decore com as nozes inteiras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (41 g)	% DDR
ENERGIA	321 kcal	130 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	44 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
GORDURA	15 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	278 mg	113 mg	5 %

