



## BOLO SEM GLUTÉN

### INGREDIENTES

- 5 ovos orgânicos
- 2 unidades pequenas de maçã orgânica (160 g)
- 2 xícaras de chá cheias de açúcar mascavo (340 g)
- 1 xícara e meia de farinha de arroz
- 1/2 xícara de chá de amido de milho
- 3 colheres de chá de óleo de coco extra virgem
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó (3 g)
- 1 pitada de sal

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bater os ovos em batedeira por cerca de 5 minutos. Adicionar o óleo de coco e o açúcar mascavo e continuar batendo. Acrescentar a farinha de arroz, o amido de milho, o fermento, o sal e a canela em pó e bater. Despejar a massa em uma assadeira untada com óleo de coco, espalhar a maçã picada, pode polvilhar com açúcar e canela assando de seguida em forno médio pré-aquecido a 180º, por cerca de 30 minutos ou até dourar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	63 g	21 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	138 mg	6 %