

BOLO DE MAÇÃ

 1 hora

 12 porções

INGREDIENTES

- 3 unidade média de maçã [390 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1/2 xícara de óleo de sua preferência
- 1/2 xícara de chá cheia de açúcar OU 1 xícara de uvas passas
- 2 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo, integral ou não
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó [8 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no liquidificador 2 maçãs, os ovos o açúcar [ou uvas passas] e o óleo
- 2º Em um recipiente acrescente a farinha de trigo e a canela em pó, misture até formar uma massa homogênea
- 3º Adicione 1 maçã picada em cubinhos e o fermento, misture devagar.
- 4º Colocar a massa em uma assadeira redonda de furo no meio, untada.
- 5º Assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [93 g]	% DDR
ENERGIA	277 kcal	257 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	43 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	10 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	104 mg	96 mg	4 %