DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS

BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo integral;
1 xícara de açúcar demerara;
1 colher de sopa de fermento em pó;
1 colher de café de canela em pó;
1 pitada de sal;
3 ovos;
3 maçãs grandes;
1 xícara de óleo de milho.

Modo de Preparo

Unte e polvilhe com farinha uma fôrma de buraco no meio. Em uma tigela grande, peneirar a farinha e o açúcar depois juntar os demais ingredientes secos e reservar. Descascar e picar as maçãs em cubinhos, reservando as cascas. Bater no liquidificador os ovos, o óleo e as cascas das maçãs. Juntar essa mistura na tigela com os ingredientes secos e misturar delicadamente. Junte as maçãs picadas, misture e despeje na assadeira. Asse por cerca de 40 a 50 minutos em forno médio.

Alessandra Palmeira Martinez
CRN- 2936
Nutricionista

SUA saúde
Serviços Unificados de Atenção à Saúde