

## **BOLO DE MAÇÃ DIET**

### **INGREDIENTES:**

#### **PARTE 1**

2 MAÇAS DESCASCADAS E PICADAS

4 COLHERES DE UVA PASSA BRANCA OU PRETA, SEM SEMENTES

2 COLHERES DE SOPA DE NOZES OU CASTANHA PICADA

1 COLHER DE SOPA DE CANELA EM PÓ

½ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE UVA INTEGRAL SEM AÇÚCAR

#### **PARTE 2**

2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO

1 XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE CULINÁRIO

4 OVOS

1 COPO DE ÓLEO

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

#### **MODO DE PREPARO:**

MISTURE BEM OS INGREDIENTES DA PARTE 1 E DEIXE SEPARADO POR 5 MINUTOS. MISTURE OS INGREDIENTES DA PARTE 2 E ADICIONE A OUTRA MISTURA JÁ PREPARADA. UNTE A FÔRMA E LEVE AO FORNO MÉDIO POR 30 MINUTOS.

**OBS.:** SE QUISE ENRIQUECER O DOCE, ACRESCENTE 1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE EM PÓ DESNATADO.

<b>TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS</b>	<b>RENDIMENTO: 18 PORÇÕES</b>
<b>VALORES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1 UNIDADE DE 60G)</b>	
<b>CALORIAS: 182,32 KCAL</b>	<b>CARBOIDRATOS: 15,7G</b>
<b>PROTEÍNAS: 2,6G</b>	<b>GORDURAS TOTAIS: 12,1G</b>
<b>FIBRA ALIMENTAR: 0,9G</b>	