

BOLO DE MAÇÃ COM BANANA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 200
- Proteínas: 12g
- Carboidratos: 8g
- Gorduras: 4g

Ingredientes:

- 1 maçã picada
- 1 banana média descascada e picada
- 1/2 xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 5 colheres sopa de margarina light
- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 1/2 xícara chá de farelo de aveia
- 3 claras
- 2 colheres chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça



Modo de preparo:

Bata por 1 minuto no liquidificador a banana, o açúcar, a margarina e o leite.

Transfira para uma tigela e misture com cuidado a farinha de trigo integral peneirada com o fermento.

Misture o farelo de aveia e mexa mais um pouco, coloque com cuidado as claras batidas em neve.

Em uma assadeira untada e enfarinhada, coloque a maçã picada em lascas e distribua a massa.

Polvilhe as sementes de linhaça.

Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média de 180 °C por 50 minutos ou até dourar.

Retire do forno e desenforme ainda morno.