BOLO DE MAÇÃ FIT

INGREDIENTES

2 maçãs inteiras descascadas (não jogue fora as cascas)

3 ovos grandes

1 xícara de açúcar, xilitol, mascavo ou demerara

1 xícara de óleo de coco (nunca canola)

2 xícaras de farinha de trigo integral

1 xícara de aveia em flocos

1 colher (sopa) de fermento

canela a gosto

MODO DE PREPARO

Corte as maçãs em cubinhos, caramelize com manteiga e açúcar e reserve.

No liquidificador, bata os ovos, o açúcar e as cascas das maçãs.

Em uma tigela, misture a farinha com a aveia, o fermento e a mistura do liquidificador.

Em uma assadeira com furo central ou retangular, untada com óleo e farinha (ou de silicone), acrescente as maçãs caramelizadas e, por último, a mistura.

Em seguida, polvilhe açúcar e canela a gosto.

Leve para assar em forno preaquecido a 180° C por cerca de 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15106-bolo-de-maca-fit.html