

# BOLO INTEGRAL DIET

## INGREDIENTES

- 1 maçã
- 2 colheres de canela em pó
- 1 copo (americano) de farinha de trigo integral
- 3 ovos
- 1 copo (americano) de farinha de trigo branca
- 1/2 copo de leite
- Margarina para untar
- 1 colher de fermento

## MODO DE PREPARO

Unte a forma com a margarina e farinha de trigo.

Misture as farinhas, a canela e o fermento.

Em seguida, acrescente os ovos e o leite.

Após isso, descasque a maçã e corte em pedaços pequenos.

Misture tudo e leve ao forno preaquecido por 10 minutos a 180° C.

Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16861-bolo-integral-diet.html>