

BOLO INTEGRAL DIET DE MAÇÃ COM CANELA

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo integra

3 ovos

2 xícaras de adoçante culinário forno e fogão

1 xícara de óleo de canola ou de milho

1 colher de sopa de fermento em pó

Margarina light para untar a forma

5 castanhas do pará (triturar no liquidificador)

5 nozes (triturar no liquidificador)

1/2 xícara de granola light

1/2 xícara de leite desnatado para o bolo ficar no ponto

1 colher de sopa de canela em pó

4 maçãs descascadas e cortadas em cubos (as cascas reservar pois serão colocadas depois na massa)

MODO DE PREPARO

No liquidificador acrescentar os ovos, o óleo e as maçãs picadas.

Bater tudo até ficar uma mistura homogênea.

Em uma tigela acrescentar os demais ingredientes e juntar com a mistura que batemos no liquidificador.

Mexer com uma colher todos os ingredientes

Untar uma forma de furo central e colocar a massa.

Picar as cascas reservadas e colocar dentro da massa.

Levar ao fogo preaquecido a 180°C por 45 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41104-bolo-integral-diet-de-maca-com-canela.html>