

# BOLO INTEGRAL DIET DE MAÇÃ COM CANELA

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 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>