

# BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL LIGHT

## INGREDIENTES

2 ovos

1 xícara (chá) de farinha de trigo comum

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara de leite desnatado

3 maçãs grandes ou 4 pequenas picadas (com a casca)

3 colheres (sopa) de margarina light

1/2 xícara de adoçante para forno e fogão

2 colheres (sopa) de açúcar mascavo

1/4 de xícara (chá) de água

1 colher (sopa) de fermento

1/2 xícara de passas (opcional)

Canela à gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma batedeira, bata os ovos, a farinha comum, a farinha integral, a margarina light, o adoçante e 3/4 de xícara do leite desnatado. Reserve.

Coloque as maçãs já picadas em uma panela com o açúcar mascavo e a água e leve ao fogo alto até ficarem macias.

Misture as maçãs cozidas à massa, juntamente com as passas e com o fermento misturado com 1/4 de xícara do leite desnatado.

Coloque a massa em uma forma untada e polvilhada e decore com canela.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar.

Pode comer sem culpa - Cada pedaço tem cerca de 90kcal!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42777-bolo-de-maca-integral-light.html>