

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!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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