

BOLO DE MAÇÃ FIT

INGREDIENTES

- 4 maçãs inteiras
- 4 ovos
- 2 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de azeite (ou óleo)
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de canela em pó
- Castanhas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque as maçãs, tire as sementes e corte em cubos. Atenção: não jogue a casca fora! Vamos utilizar na receita.
2. Junte todos os ingredientes secos: a farinha de trigo integral, o açúcar, a canela em pó, o fermento em pó e junte as maçãs cortadas. Mexa e reserve.
3. Em outro recipiente, junte os ovos, o azeite e as cascas da maçã. Leve tudo para o liquidificador. Bata até o líquido ficar homogêneo.
4. Misture o líquido com os ingredientes secos. Jogue as castanhas. Bata com uma colher de pau ou um batedor de arame.
5. Em uma forma de bolo com furo no meio untada com óleo ou margarina, coloque a massa do bolo. Leve em forno pré-aquecido a 190º por mais ou menos 40 minutos. Faça o teste do palito para ver se a massa do bolo já está seca. Está pronto!

