

Bolo de maçã e aveia da Elise

Ingredientes da Massa:

- 1 xícara de chá de farinha integral
- 1 xícara de chá de aveia em flocos grossa
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de chá de óleo (canola, girassol, ou outros)
- 3 ovos
- 2 maçãs descascadas e cortadas em cubos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá rasa de canela em pó
- 1 pitada de cravo em pó (opcional)
- Farofa – opcional para colocar antes de assar
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colheres de sopa de aveia
- canela

Modo de Fazer

Coloque na tigela a farinha de trigo, aveia e o fermento. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, açúcar mascavo, a metade de uma maçã picada, a canela e o cravo. Bata por 1-2 minuto, até ficar homogêneo. Despeje essa mistura nos ingredientes secos que estão na tigela. Misture bem. Acrescente o resto das maçãs picadas, mexa ligeiramente. A massa fica com uma consistência mole. Ligue o forno para aquecer a uma temperatura de 180-190.

À parte misture em vasilha açúcar mascavo, canela e aveia em flocos. Coloque por cima.

Leve ao forno pré-aquecido por 20min.

o *pulo do gato*. Eu pico umas 4 castanhas e 2 nozes (grandinho até, pra sentir o gosto) e misturo na massa. Na misturinha que vai de cobertura eu coloco lascas de umas 2 castanhas.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br