

Bolo de MAÇÃ e AVEIA



Ingredientes:

- 03 ovos – gema e clara separadas
- 2 e ½ xícara (chá) de aveia em flocos – pode ser orgânica e sem glúten
- 03 colheres de sopa de óleo de coco
- 03 maçãs
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 01 pitada de canela em pó para polvilhar

Modo de preparo:

Cortar 2 maçãs em cubos grandes e 1 em fatias. Retirar as sementes e reservar.

Em um liquidificador bater os ovos, a aveia, o óleo de coco, as 2 maçãs cortadas em cubos grandes, e o fermento.

Colocar tudo em uma forma de bolo inglês (17x06x12 cm) untada com óleo de coco.

Distribuir a maçã fatiada por cima.

Levar ao forno médio pré-aquecido (180°). Esperar esfriar para desenformar.

Polvilhar a canela em pó e servir!!!

Tempo de cozimento: 30 minutos.