



Receita da Semana

🍎 BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA E LINHAÇA 🍎

INGREDIENTES:

- 3 Maçãs vermelhas
- 2 xícaras de farinha de trigo integral orgânica
- 1/4 xícara de Aveia em flocos finos
- 2 colheres de sopa de sementes de Linhaça moídas
- 3 Ovos
- 3/4 xícara de Açúcar demerara
- 1 colher de sopa de Canela em pó
- 50 gramas de Castanha do Pará
- 1 colher de sopa de Fermento em pó
- 6 colheres de sopa de Creme vegetal Becel sem sal

PREPARO:

Higienize as maçãs, retire as sementes (deixe a casca), corte em pequenos cubos, pique a castanha do Pará e triture no liquidificador as sementes de linhaça caso não utilize a farinha. Reserve.

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Derreta o creme vegetal no fogão ou micro-ondas. Reserve.

Numa tigela coloque as maçãs em cubos junto com o açúcar, misture e vá acrescentando a farinha de trigo, a aveia, a castanha do Pará, a linhaça, a canela em pó por último o fermento em pó e misture bem. Reserve.

Num recipiente com fouet ou espátula bata os ovos por 1 minuto, junte o creme vegetal, adicione as maçãs reservadas, misture bem.

Unte e polvilhe uma forma, coloque a massa.

Leve o bolo ao forno por 45 minutos ou faça o teste do palito.

Sirva o Bolo de Maçã com Aveia e Linhaça a acompanhar um Cappuccino delicioso

