

Sobremesas Bolos

# Bolo de Caneca de Maçã e Canela

Se procuras uma sobremesa rápida e muito fácil de preparar, um Bolo de Caneca é a escolha perfeita! E se não resistes à mistura do sabor da maçã e canela, então esta é a receita ideal para fazeres.
Segue a nossa receita de Bolo de Caneca de Maçã e Canela, e em poucos minutos podes desfrutar de um delicioso bolo de maçã e canela

5 min. Fácil Económico 4 doses

## Ingredientes

- 5 c. de sopa de Leite Vaca UHT Meio Gordo
- 2 c. de sopa de açúcar
- 1 c. de sopa de óleo
- 3 c. de sopa de farinha com fermento
- 1 c. de chá de canela em pó
- 1/4 maçã

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 80,0 kcal | 4%* |
| **Proteínas** | 1,0 g | 2%* |
| **Lípidos** | 3,4 g | 5%* |
| **Hidratos de Carbono** | 11,4 g | 4%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Misturar o leite com o óleo, numa taça.
2. Juntar o açúcar, a farinha e a canela e mexer com uma vara de arames.
3. Descascar a maçã e ralar com um ralador de buracos largos, juntando à massa e envolvendo.
4. Deitar na caneca onde quer servir o bolo e levar ao microondas cerca de 1,5 minutos (depende da potência do microondas).
5. Fazer o teste do palito: se sair muito húmido, colocar mais alguns segundos no microondas.