

Sobremesas Bolos

Bolo de Maçã com Iogurte LONGA VIDA

45 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

2 maçãs
1/5 dl de sumo de limão
1 chávena de chá de farinha de trigo
4 c. de sopa de açúcar
1 iogurte LONGA VIDA Natural
1 c. de sopa de fermento em pó
1 copo (de iogurte) de óleo de soja
2 ovos

Informação nutricional

Energia	161,0 kcal	8%*
Proteínas	1,9 g	4%*
Lípidos	10,9 g	16%*
Hidratos de Carbono	13,8 g	5%*

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

Preparação

1. Lave as maçãs, descasque-as e corte as mesmas em fátias médias.
2. Acrecente o sumo de limão e reserve.
3. Coloque numa tigela: A farinha, o açúcar, o fermento, o Iogurte Longa Vida, os ovos e o óleo.
4. Misture muito bem todos os ingredientes.
5. Pré-aqueça o forno a temperatura média (cerca de 180ºC).

6 Coloque metade da massa numa forma redonda e rasa, de aproximadamente 30cm de diâmetro, ou numa forma para torta (de tamanho equivalente) untada e polvilhada com farinha.

7 Coloque as maçãs previamente cortadas.

8 Coloque a restante massa e leve ao forno a cozer.