



Sobremesas Bolos

Bolo de Maçã e Canela na Caneca

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.