



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

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 80,0 kcal | 4%* |
| <b>Proteínas</b>           | 1,0 g     | 2%* |
| <b>Lípidos</b>             | 3,4 g     | 5%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.