

Maçã

É fruta de sabor agradável, apreciada desde a antiguidade, é desintoxicante e sedativa, combate anemia. Também é uma fruta com propriedades digestivas, graças à combinação de pectina e fibras. Possui fibras solúveis e insolúveis, que ajudam a passagem dos alimentos pelos órgãos digestivos.

A criança que consome regularmente a maçã adquire resistência contra infecções.

Além disto, é uma fruta muito gostosa e versátil para se usar na culinária. A maçã pode ser utilizada em chás, bolos, tortas, sucos e saladas.

BOLO DE MAÇÃ

Ingredientes

- 02 xícaras de farinha de trigo
- 02 xícaras de açúcar demerara
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 01 colher de sopa de canela
- 01 pitada de sal
- 03 ovos
- 03 maçãs
- 01 xícara de óleo de soja

Modo de Preparo

Em um recipiente misture os ingredientes secos. Reserve;

Depois em um liquidificador coloque cascas das maçãs, ovos, óleo de soja;

Pique a maçã em pequenos pedaços;

Misture todos os ingredientes;

Unte a forma e asse em forno com temperatura média de 180 graus por 40 a 50 minutos;

Bom Apetite!!!



FALE COM A
NUTRICIONISTA



nutricionista@colegioparaissbc.com.br
Camila Costa - Nutricionista CRN 10922