

# BOLO DE MAÇÃ COM CANELA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

- 5 maçãs grandes
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 3 colheres (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de semente de chia
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça dourada
- 1 pitada de sal rosa do himalaia
- 1 xícara de farinha de arroz
- 2 xícaras de fibra de soja
- 2 xícaras de açúcar mascavo

## MODO DE PREPARO

Descasque as maçãs e reserve as cascas

Bata no liquidificador o óleo, os ovos e as cascas das maçãs

Adicione a mistura à uma tigela e misture os demais ingredientes, juntamente com as maçãs picadas

Unte uma forma e coloque a massa

Leve ao forno por 30 minutos preaquecido a 180

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11106-bolo-de-maca-com-canela-sem-gluten-e-sem-lactose.html>