



BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ E COCO

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 100ml de iogurte natural desnatado
- 1 xícara de coco ralado seco
- 3 colheres de sopa aveia em flocos finos
- 1 maçã verde picada cubos pequenos
- ½ xícara de uva-passa
- 2 xícaras de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

- 1) Deixe as uvas-passas de molho em água quente por 5 minutos.
- 2) Bata a manteiga (em temperatura ambiente, ou aquecida em forno micro-ondas por 10 segundos), o açúcar mascavo e os ovos até obter uma consistência cremosa.
- 3) Acrescente o iogurte natural desnatado e o coco ralado, e reserve.
- 4) Em outro vasilhame, misture a maçã verde e a uva-passa e em seguida acrescente a farinha, misturando bem para “empanar” as frutas.
- 5) Junte as frutas com farinha, a canela e o fermento químico ao creme de manteiga, e bata para misturar todos os ingredientes.
- 6) Despeje a massa numa fôrma untada de bolo inglês (formato de pão de forma), polvilhe a aveia em flocos e asse em forno pré-aquecido a 180 °C, por 45 minutos, ou até dourar.

