

# WORKSHOP “ALIMENTAÇÃO ARCO ÍRIS”

## BOLO DE MAÇÃ PARA DIABÉTICOS



### INGREDIENTES

4 ovos  
3/4 de copinho de iogurte de óleo  
3 copinhos de iogurte de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
Manteiga

Adoçante (a gosto)  
1 iogurte natural  
4 maçãs  
Canela em pó

### UTENSÍLIOS

Batedeira  
Forma para bolo  
Vara de arames

### PREPARAÇÃO

1. Bate as gemas com o adoçante, o iogurte natural e o óleo até misturar tudo bem e ficar como um creme.
2. Acrescenta as claras em castelo e com uma vara de arames mexe bem para deixar a mistura bem homogênea.
3. Acrescenta então a farinha de trigo e o fermento em pó e mexe com muito cuidado para as claras não baixarem, até ficar tudo bem misturado.
4. Descasca as maçãs e corta-as em tiras finas da grossura de um gomo de laranja.
5. Unta a forma com manteiga e coloca nela um pouco da massa do bolo. Depois por cima da massa coloca metade das tiras de maçã e cobre com o resto da massa. Por fim cobre tudo com o que sobrou das tiras de maçã e pulvilha com um pouco de canela. Leva ao forno a 170 °C aproximadamente meia hora.

