

## Bolo de maçã

4 ovos

2+3/4 de chávena de farinha (360 g)

1/2 chávena de óleo (100 g)

2 chávenas de açúcar amarelo (400 g)

1/4 de chávena de sumo da laranja (60 ml)

2,5 c/chá de extrato de baunilha

1 c/sopa de fermento em pó

1 c/chá de sal

### Para as maçãs

6 maçãs grandes

1c/sopa de canela

Um pouco de açúcar para macerar as maçãs

### Preparação

Cortar as maçãs em cubos e envolver com a canela e o açúcar, ficando a macerar enquanto se faz a massa.

Colocar a farinha, o fermento e o sal numa taça.

Na taça juntar os ovos, o óleo, o sumo de laranja, o açúcar e a baunilha e misturar com a batedeira.

Verter esta mistura nos sólidos e torna-la homogénea.

Numa forma de buraco untada coloca-se metade da massa, depois metade da maçã e molho, depois o resto da massa e por cima o resto das maçãs com o molho.

Cozer a cerca de 180° durante 1h a 1h30m.



## Bolo de courgette e nozes

### Ingredientes:

3 ovos  
2 copos de açúcar amarelo  
½ copo de óleo  
1 colher de chá de essência de baunilha  
2 copos de courgette ralada com a pele (2 courgettes)  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de chá de bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de fermento em pó  
2 copos de farinha  
2 colheres de chá de canela  
100 g de nozes raladas  
10 metades de nozes picadas grosseiramente  
Raspa de um limão



1. Bater os ovos com o açúcar. De seguida adicionar o óleo e a baunilha. Mexer bem.
2. Adicionar a courgette ralada, o sal, o bicarbonato, a canela, o fermento em pó e a farinha.
3. Juntar ao preparado as nozes raladas. Mexer. Adicionar as nozes picadas e a raspa de limão.
4. Colocar o preparado num tabuleiro, previamente untado com margarina.
5. Levar a cozer ao forno pré-aquecido a 190°C durante aproximadamente 40 minutos.

## Bolo de agrião

### Ingredientes

1 chávena de açúcar  
2 chávenas de farinha  
½ chávena de leite  
½ chávena de óleo  
Sumo de um limão  
4 a 5 ovos  
Fermento



### Preparação

Bater as gemas com o açúcar até ficar em creme.

Juntar o óleo com o leite e o sumo de limão

Triturar as folhas do agrião com um pouco dos líquidos na liquidificadora.

Juntar esta mistura com o preparado das gemas.

De seguida, juntar a farinha peneirada.

Por fim envolver as claras em castelo e o fermento.

Vai ao forno a 180°.

## **Bolo de alfarroba**

### **Ingredientes**

- 4 a 5 ovos
- 1 chávena de açúcar
- 1 chávena de farinha
- 1 chávena de farinha de alfarroba
- ½ chávena de óleo
- ½ chávena de leite
- Fermento



### **Preparação**

Bater as gemas com o açúcar até ficar em creme.

Juntar o óleo com o leite, alternado com as farinhas de trigo e de alfarroba

Por fim envolver as claras em castelo e o fermento.

Vai ao forno a 180°.

# **Bolacha de aveia, amêndoa e centeio (sem ovo, leite e manteiga)**

## **Ingredientes**

100 gr de flocos de aveia  
90 gr de amêndoa picada  
80 gr de açúcar demerara (ou mascavado)  
40 ml de azeite  
40 gr de mel  
50 ml de sumo da laranja  
2 c/sopa de sumo de limão  
50 gr de farinha de centeio



## **Preparação**

Pré-aquecer o forno a 200gr  
Preparar um tabuleiro de forno com papel vegetal  
Triturar os flocos de aveia até que fiquem finos.  
Misturar os flocos, a amêndoa, a farinha de centeio e o açúcar.  
Adicionar o mel, o azeite e os sumos de laranja e limão.  
Misturar até que fique uma massa homogênea.  
Formar pequenas bolas de massa (aprox. 20 gr) e achatá-las formando bolachas.  
Cozer durante aprox. 14 m. Retirar do forno a deixar arrefecer.