**Bolo de maça saudável para o lanche!**

 (pelo Tomás 4 anos e a sua mãe):

**Ingredientes:**

.1 chávena (130g) de farinha

.1 chávena (130g) de farinha integral

.1 colher de chá de bicarbonato de sódio

.2 colheres de chá de fermento para bolos

.1 maça ralada

.1 chávena (aproximadamente) de sumo de laranja (sumo de 2 laranjas)

.2 colheres de sopa de linhaça moída + 6 colheres de sopa de água morna

.1 colher de sopa de óleo de coco

**Modo de preparação:**

1. Triturar a linhaça num robot de cozinha. Numa pequena taça juntar a linhaça com a água morna e misturar, deixar repousar um pouco.
2. Numa taça misturar as farinhas com o fermento e o bicarbonato de sódio.
3. Noutra taça misturar a maça ralada, o sumo das laranjas, a mistura de linhaça e o óleo de coco e misturar até ficar uma massa homogénea.
4. Juntar a mistura líquida à dos ingredientes secos e mexer.
5. Colocar a massa em montinhos num tabuleiro ou em formas de queques ou madalenas e levar ao forno por 15 minutos.

**Sugestão: pode decorar a seu gosto, por exemplo com manteiga de amendoim.**

**Vídeo da confeção em:** <https://youtu.be/mYBT8u2GHSQ>