

Bolo integral de maçã e nozes

Publicado em 9 de março de 2012



Em uma manhã qualquer de trabalho no ano passado, apareceu com seu amplo e generoso sorriso coroando a pitoresca barba a la Dom Quixote, nosso colega Geraldo Dias. O motivo do aumento da sua habitual aura positiva, leve e feliz, era que trazia em mãos um pote que depois anunciou conter um bolo feito por ele próprio.

À hora do cafezinho nos deleitamos com o sabor tão especial da maçã com as nozes e passas mergulhadas na massa escurinha e úmida.

Não deu outra: o intimei a me trazer a receita! Mas passaram todos estes meses antes de eu agradecer minha família com esta delícia... Quanto tempo perdido!!!

Gente! Não tem como descrever! É de viciar!!! E além do sabor incrível, é muito nutritivo.

Ah! Eu adaptei a receita um pouquinho, pois ele não usou nada de farinha de trigo branca (na receita original eram 2 xícaras de far. Integral) e nem leite. O açúcar de confeiteiro também foi ideia minha.

Mas os aplausos vão todos pra você, Geraldo!!

INGREDIENTES:

- 1 e ½ xícaras de farinha de trigo integral
- ½ xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 3 maçãs cortadas em cubinhos
- 100 g de uvas passa sem semente
- 100 g de nozes picadas não muito pequenas (cortei em 4 partes cada metade)
- Uma pitada de sal
- 1/3 de xícara de óleo
- 1/3 de xícara de leite
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- 1 colher (sopa) rasa de açúcar de confeitiro para decorar



PREPARO:

- Descasque as maçãs e corte-as em cubinhos. Reserve. Pique as nozes (não muito pequenas).
- Em uma vasilha misture todos os ingredientes na seqüência em que aparecem (menos o açúcar de confeitiro). Mexa bem para que fique bem misturado.
- Despeje em uma forma de pudim (com furo central), untada e polvilhada com farinha de trigo, e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura média por 40 a 45 minutos.
- Desenforme, polvilhe o açúcar de confeitiro por cima, com ajuda de uma peneira fina.
- Sirva morno ou espere esfriar. Acompanhado por um copo de leite bem branquinho ou um café bem pretinho (como dizia o saudoso Michael Jackson: black or white...) vai ser uma festa!



Fonte da matéria :

Diana Marilia <http://receitasaprovadas.com.br>