Bolo Inglês Integral de Maçã

Tempo de preparo

120 minutos

Rendimento

7 unidades

Sobre a Receita

O Bolo Inglês Integral de Maçã é uma opção saudável e deliciosa para quem busca um doce nutritivo. Feito com farinha de trigo integral, maçãs frescas e açúcar mascavo, este bolo combina a textura macia da massa com a crocância da farofa e o sabor suave da canela. Ideal para acompanhar um café ou chá da tarde, é uma sobremesa que agrada a todos os paladares.

O bolo inglês tem suas origens na Inglaterra vitoriana, onde era tradicionalmente servido durante o chá da tarde. Com o tempo, a receita foi adaptada em diversas culturas, incorporando ingredientes locais. No Brasil, a versão integral com maçã é uma adaptação moderna que atende à crescente demanda por alimentos mais saudáveis e nutritivos.

· Versatilidade: Pode ser servido em diversas ocasiões, desde cafés da manhã e lanches até eventos especiais.

· Rendimento: Com um rendimento de 7 unidades por receita, é uma opção eficiente para produção em larga escala.

· Tempo de Preparo: Relativamente rápido, com 2 horas de preparo, permitindo uma boa rotatividade na produção.

Ingredientes

Ingredientes Farofa

1. Farinha de trigo Suprema Granos - 0,25Kg
2. Açúcar Refinado - 0,25Kg
3. Margarina - 0,12Kg

Ingredientes para Massa

1. Farinha de trigo Suprema Granos - 1Kg
2. Margarina - 0,6Kg
3. Açúcar mascavo - 0,6Kg
4. Ovo - 0,8Kg
5. Maçã cortada em cubos pequenos - 0,6Kg
6. Canela em Pó - 0,02Kg
7. Fermento em pó químico - 0,04Kg
8. Mel - 0,1Kg
9. Amido de milho - 0,1Kg
10. Maçã cortada em cubos para cobertura a gosto - Kg

Modo de Preparo

Farofa

1. Misture todos os ingredientes até obter uma textura de farofa.
2. Reserve.

Massa

1. Em uma vasilha, misture a farinha de trigo Suprema Granos, o amido de milho, o fermento em pó químico e a canela em pó. Reserve.
2. Na batedeira, acrescente a margarina, o açúcar mascavo, 0,100 kg de ovos e bata em velocidade alta até obter um creme.
3. Adicione o restante dos ovos aos poucos e bata por mais 5 minutos até formar um creme bem homogêneo.
4. Misture o creme com a farinha de trigo Suprema Granos, o fermento químico e a canela em pó. Adicione o mel e misture mais um pouco.
5. Finalize misturando cuidadosamente a maçã.
6. Coloque 0,750 kg em aro no formato de coração na medida de 20 x 5 cm.
7. Decore com as maçãs e polvilhe a farofa.
8. Asse em forno de lastro a 180ºC ou em forno turbo a 150ºC por aproximadamente 60 minutos.