



PAPA DE ARROZ E MAÇÃ

INGREDIENTES

- 250ml água
- 1 maçã doce e madura descascada, descaroçada e ralada [para diminuir o tempo de cozedura]
- 3 colheres de sobremesa de farinha de arroz

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho com a água dissolver a farinha, mexendo bem. Acrescentar a maçã ralada. Deixar cozer, em lume muito baixo, durante 15 minutos, mexendo bem para não ganhar grumos, colar ao tacho ou queimar. Pode oferecer assim mesmo ou se achar melhor triturar com a varinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	60 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	12 g	5 %
AÇÚCARES	4 g	4 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	3 mg	0 %