Ana Rita Lebreiro
Nutricionista · 0080N

CRUMBLE DE BANANA E MAÇÃ

45 minutos
30 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g)
- 40 gramas de noz, miolo
- 1/2 colher de chá de canela moída (2 g)
- 35 gramas de flocos de aveia finos
- 3 tâmaras Medjool
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Corte a banana em pedaços pequenos, faça o mesmo com a maçã, colocando ambas numa taça. Deite canela e misture. Divida por duas mini tarteiras. Reserve.

2º No entretanto, coloque num robot de cozinha as nozes, as 3 tâmaras e os flocos de aveia. Triture até ficar com uma mistura granulosa. Verta para uma taça. junte o azeite e misture. Divida pelas duas tarteiras que estavam reservadas.

3º Leve ao forno a 180ºC durante 25 minutos. Os últimos 5 minutos pode colocar o forno em modo grill, caso tenha. Deixe arrefecer e acompanhe com iogurte grego. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DR
ENERGIA	302 kcal	219 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	7 %
H. CARBONO	34 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	21 g	15 g	17 %
GORDURA	15 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	13 %
SÓDIO	5 mg	4 mg	0 %