



MAÇÃ CROCANTE

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Maçã com casca, fatiada horizontalmente (conforme foto)
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim Contínente Equilíbrio (32 g) ou outro sabor a gosto.
- 1 colher de sopa de pepitas de chocolate ou granola ou muesli

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Fatiar a maçã e passar por um guardanapo para retirar humidade.
- 2º Barrar com manteiga de amendoim, e salpicar com granola ou sementes ou choco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DR
ENERGIA	150 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	13 %
H. CARBONO	16 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	13 g	20 g	23 %
GORDURA	7 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	6 mg	9 mg	0 %