

**APPLE CRUMBLE VEGANO** 15 minutos 1 hora 10 porciones**INGREDIENTES**

- 15 gramos de endulzante sin calorías
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 1/2 cucharadita de canela en polvo [1 g]
- 100 gramos de harina
- 35 gramos de harina integral
- 50 gramos de margarina sin sal
- 30 gramos de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple
- 185 gramos de manzana verde, sin corazón y cortada en cubos
- 150 gramos de manzana gala, sin corazón y cortada en cubos
- 10 gramos de endulzante sin calorías
- 50 gramos de nuez de macadamia tostada, sin sal
- 20 gramos de agua
- 1.5 cucharaditas de canela [3 g]
- 500 gramos de pasta quebrada

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [115 g]	% DDR
ENERGÍA	305 kcal	351 kcal	18 %
GRASA	21 g	24 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
COLESTEROL	3 mg	3 mg	1 %
SODIO	3 mg	3 mg	0 %
H. CARBONO	26 g	30 g	10 %
AZÚCARES	4 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	-