



TORTITAS DE ARROZ COM MAÇÃ CARAMELIZADA E MANTEIGA DE AMENDOIM

Um snack pouco calórico e docinho que pode ser usado como sobremesa ou como pré treino.

 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de tortitas de arroz (12 g)
- 1 unidade pequena de maçã cortada em cubos (93 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1/2 copo pequeno de água mineral natural (102 g)
- 1 colher de chá de manteiga de amendoim 100% (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira em lume brando coloca a maçã em cubos, canela a gosto e um pouco de água e deixa cozinhar por alguns minutos até ferver a água e caramelizar a maçã (vai mexendo).
- 2º Por cima de 2 tortitas dispõe a maçã caramelizada e adiciona a manteiga de amendoim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	3 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	6 g	7 %
GORDURA	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	20 mg	1 %