



RECEITA DE QUEQUES DE PÊRA E CANELA COM CRUMBLE DE AMÊNDOA

Adaptada do blogue "Palavras que enchem barriga"

 10 porções

INGREDIENTES

- 125 gramas de leite magro
- 2 colheres de chá de vinagre (4 g)
- 70 gramas de farinha de trigo
- 70 gramas de flocos de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de sopa de óleo de coco (17 g)
- 2 colheres de sopa de açúcar (38 g)
- 1 unidade média de pera madura (180 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 colher de sobremesa de açúcar amarelo (8 g)
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 2 colheres de sopa de amêndoa moída (20 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar o leite com o vinagre e deixar actuar durante cerca de cinco minutos;
- 2º Numa tigela grande misturar a farinha, o fermento, a canela e uma pitada de sal;
- 3º Numa tigela média bater o ovo e juntar o açúcar, batendo bem até ficar um creme espumoso;
- 4º Acrescentar o óleo de coco e o leite, batendo até ficar tudo misturado;
- 5º Para o crumble: numa tigela pequena juntar 1 colher de sobremesa de açúcar amarelo, 2 colheres de sopa de amêndoa moída, 2 colheres de sopa de flocos de aveia e 1 colher de chá de canela, envolvendo bem; Juntar 1 colher de sobremesa de óleo de coco e misturar com os dedos até ficar uma mistura semelhante a crumble;
- 6º Misturar os ingredientes líquidos com os ingredientes secos apenas até a mistura ficar combinada; acrescentar a pêra madura partida em pedaços pequenos;
- 7º Colocar a massa em forminhas para queques e cobrir com o crumble;
- 8º Levar ao forno pré-aquecido a 220º durante sete minutos, baixando depois a temperatura do forno para os 180º e deixando cozinhar durante mais treze minutos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (60 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 205 kcal | 123 kcal | 6 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 3 g | 7 % |
| H. CARBONO | 27 g | 16 g | 6 % |
| AÇÚCARES | 11 g | 7 g | 7 % |
| GORDURA | 8 g | 5 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 1 g | 5 % |
| SÓDIO | 218 mg | 131 mg | 5 % |