



TARTE DE MAÇÃ

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 chávena de farinha de aveia
- 1 mão-cheia de amêndoas
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
- 1 colher de sopa de mel/ stevia ou outro adoçante
- 6 unidades médias de maçã com casca

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, juntar a farinha de aveia, as amêndoas, a levedura de cerveja e a stevia
- 2º Triturar tudo e adicionar água, de forma a ficar uma massa homogénea e espessa para conseguir moldar a base da tarte
- 3º Espalhar a mistura com as mãos num tabuleiro de ir ao forno
- 4º Para o puré, cortar 4 maçãs e, numa panela, cozê-las com a casca, um pouco de água e um pau de canela partido a meio
- 5º Com a varinha mágica, triturar as maçãs já cozidas e verter o puré por cima da base
- 6º Pré-aquecer o forno a 180°C e laminar as 2 maçãs que restam para decorar a parte de cima da tarte
- 7º Colocar no forno durante 20 - 25 minutos
- 8º Deixar arrefecer e servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (191 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 96 kcal | 184 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 5 g | 9 % |
| H. CARBONO | 16 g | 31 g | 12 % |
| AÇÚCARES | 11 g | 21 g | 23 % |
| GORDURA | 2 g | 5 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 5 g | 21 % |
| SÓDIO | 5 mg | 10 mg | 0 % |