



## TARTE DE MAÇÃ

5 porções

### INGREDIENTS

- 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

### COOKING METHOD

- 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

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (191 g)	% DRI
ENERGY	96 kcal	184 kcal	9 %
PROTEIN	2 g	5 g	9 %
CARBOHYDRATE	16 g	31 g	12 %
SUGARS	11 g	21 g	23 %
FAT	2 g	5 g	7 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	3 g	5 g	21 %
SODIUM	5 mg	10 mg	0 %