



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 %