

CUCA DE MAÇÃ DA NUTRI

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 unidade média de maçã picadas - reserve as cascas (520 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador: farinha de aveia, cascas das maçãs picadas, açúcar e ovos ate fazer massa
- 2º Misture as maçãs picadinhas, pode colocar pitada de canela, acrescente fermento e mexa levemente
- 3º Coloque em forma untada para assar, forno pré aquecido ou micro ondas -
- 4º Sugestão de cobertura: 1/2 xícara de farinha de aveia + 1/4 de açúcar mascavo + 1 c.sopa de manteiga - misture bem fazendo uma farofinha. Coloque sobre a massa antes de assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (249 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 183 kcal | 455 kcal | 23 % |
| CARBOIDRATOS | 37 g | 91 g | 30 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 12 g | 16 % |
| GORDURA | 3 g | 7 g | 12 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 7 g | 28 % |
| SÓDIO | 122 mg | 303 mg | 13 % |