

## CRUMBLE DE MAÇÃ SAUDÁVEL

 6 porções

### INGREDIENTES

- 4 unidades médias de maçã sem casca (600 g)
- 1 colher de sopa rasa de amido de milho [pó] (8 g)
- 3 colheres de chá de canela moída (9 g)
- 5.5 colheres de sopa de flocos de aveia (44 g)
- 3 colheres de sobremesa cheias de farinha de aveia (24 g)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo (11 g)
- 1 colher de sopa de mel (24 g)
- Amêndoa laminada (40 g)
- 1 colher de sopa de óleo de amendoim (7 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar as maçãs (usei Golden e Fuji), partir aos bocadinhos.
- 2º Numa assadeira, colocar a maçã partida, regar com 1/2 limão e adicionar 1 colher de sopa de amido de milho e 1 colher de sopa de canela. Misturar tudo e levar ao forno por 20 minutos.
- 3º Numa taça funda, colocar 5-6 colheres (45 g) de flocos de aveia integral, 2 colheres de sopa de farinha de aveia integral, 40 g de amêndoa laminada, 1/2 colher de chá de canela. Misturar tudo.
- 4º No microondas, aquecer por 20 segundos 1 colher de sopa de mel e outra de óleo de amendoim. Adicionar à mistura envolvendo bem, formando grumos (crumble).
- 5º Adicionar o crumble à maçã que está a assar no forno e deixar cozinhar até ficar dourado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DR
ENERGIA	161 kcal	174 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	7 %
H. CARBONO	23 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	14 g	15 g	16 %
GORDURA	6 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	7 mg	8 mg	0 %