

CRUMBLE DE MAÇÃ SAUDÁVEL

 6 porções

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (108 g)	% DRI
ENERGY	161 kcal	174 kcal	9 %
PROTEIN	3 g	3 g	7 %
CARBOHYDRATE	23 g	25 g	10 %
SUGARS	14 g	15 g	16 %
FAT	6 g	6 g	9 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	4 %
FIBER	3 g	4 g	14 %
SODIUM	7 mg	8 mg	0 %