

CRUMBLE DI MELE

un buonissimo crumble di mele per una colazione o spuntino veloce ed equilibrato

 10 ore
 15 ore
 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità media di mela [150 g]
- 10 grammi di succo di limone
- 1 cucchiaino da tè [colmo] di miele [8 g]
- 25 grammi di fiocchi di avena
- 10 grammi di farina di avena
- cannella q.b
- 50 grammi di acqua
- 100 grammi di yogurt di latte intero

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° tagliare a dadini una mela, aggiungere succo di limone e miele.
- 2° unire i fiocchi d'avena con la farina di avena, cannella e l'acqua.
- 3° unire la pastella ottenuta alle mele
- 4° lasciare cuocere per 10' a 180°
- 5° lasciare cuocere
- 6° servire con lo yogurt o altra cannella

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (332 g)	% AR
ENERGIA	86 kcal	286 kcal	14 %
PROTEINE	2 g	7 g	15 %
CARBOIDRATI	16 g	52 g	20 %
ZUCCHERI	8 g	26 g	29 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	23 %
SODIO	20 mg	66 mg	3 %