

**PANQUECA GIGANTE/ TARTE DE MAÇÃ** 8 porções**INGREDIENTES**

- 150 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de farinha de aveia sabor a bolacha maria
- 40 gramas de farinha de coco Continente Bio
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 1 caneca de leite de vaca UHT meio gordo [272 g]
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]
- 15 gramas de manteiga de amendoim Smooth Origens Bio
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]
- 1.5 unidades grandes de maçã com casca [365 g]
- 1/2 unidade média de maçã sem casca ralada [75 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C e forrar uma forma com papel vegetal
- 2º Num recipiente, colocar os ingredientes secos: a aveia, a farinha de aveia, a farinha de côco
- 3º À parte, bater os ovos , juntando o leite aos poucos e por fim a manteiga de amendoim. Adicionar a mistura anterior a esta e bater bem
- 4º Adicione o fermento, a canela e a 1/2 maçã ralada
- 5º Colocar a massa na forma . Adicionar as fatias de maçã por cima e levar ao forno cerca de 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (139 g)	% DR
ENERGIA	157 kcal	218 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	19 %
H. CARBONO	21 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	8 g	10 g	12 %
GORDURA	4 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	20 %
SÓDIO	87 mg	121 mg	5 %