



TARTE DE FRUTOS VERMELHOS COM ZERO AÇÚCARES ADICIONADOS

Opção para pequeno-almoço, lanches e sobremesa

 1 hora e 45 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 3 Unidades de skyr natural LIDL (450 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 2 Unidades de puré de maçã (100%) CONTINENTE (200 g)
- 75 gramas de aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha
- 200 gramas de frutos vermelhos congelados

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Com a ajuda da varinha mágica, triturar os ingredientes excepto os frutos vermelhos congelados.
- 2º Colocar o preparado numa forma de silicone. Dispor os frutos vermelhos congelados por cima.
- 3º Levar ao forno, pré-aquecido a 180°C até estar confeccionado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DR
ENERGIA	76 kcal	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	19 %
H. CARBONO	8 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	6 g	7 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	37 mg	47 mg	2 %