

**TARTE DE FRUTOS TROPICAIS ZERO AÇÚCARES ADICIONADOS** 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 500 gramas de queijo fresco natural (ALDI)
- 1 unidade média de maçã sem casca (150 g)
- 1 unidade pequena de pera (150 g)
- 180 gramas de puré de multifrutos (PINGO DOCE) 100% fruta
- 75 gramas de aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha
- 100 gramas de Macedónia de frutos tropicais congelados (ALDI)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DR
ENERGIA	76 kcal	103 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	15 %
H. CARBONO	8 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	7 g	8 %
GORDURA	2 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	35 mg	47 mg	2 %