

CRUMBLE DE AVEIA COM MAÇÃ

Sobremesa / Lanche

 15 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga, sem sal (28 g)
- 1 1/2 colher de sopa (22 gramas) de aveia em flocos
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo (7 g)
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar demerara (38 g)
- 1 colher de sopa cheia de uva passa (18 g)
- 2 colheres de sopa de nozes picadas (16 g)
- 4 unidades médias de maçã (608 g)
- 1 unidade de suco de limão-galego, cru (44 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panelinha, derreta a manteiga.
- 2º Numa tigela, misture a aveia, a farinha de trigo, as uvas-passas e as nozes.
- 3º Junte a manteiga derretida e misture com as mãos, fazendo uma farofa. Reserve.
- 4º Descasque as maçãs, corte-as ao meio e retire as sementes. Fatie cada metade, formando meias-luas.
- 5º Transfira as maçãs para uma tigela, regue com o suco de limão e misture bem.
- 6º Unte uma fôrma refratária com manteiga e vá sobrepondo as fatias, todas no mesmo sentido, formando escamas.
- 7º Espalhe a farofa sobre as maçãs e pressione delicadamente. Cubra com, papel-alumínio.
- 8º Leve ao forno preaquecido a 180 graus por 10 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 5 minutos, ou até que a crosta de aveia esteja dourada. Sirva quente ou frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (195 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	21 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	3 mg	6 mg	0 %