



CRUMBLE DE MAÇÃ EXPRESS (SEM AÇÚCAR)

Passo a passo em vídeo https://www.instagram.com/tv/B_GEqDSglyC/ neste link.

5 porções

INGREDIENTES

- Cerca de 4/ 5 unidades médias de maçã com casca (2/ 3 para o puré de maçã)
- Canela a gosto
- Pepitas/ raspas de chocolate (80% cacau)
- Cerca de 100 g de granola [receita "granola sem adoçantes"]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º [PURÉ DE MAÇÃ: 2 maçãs + canela qb]
- 2º Lavar as maçãs e partir em fatias nem muito grossas nem muito finas. Opcional: levar a uma frigideira antiaderente uns minutos de cada lado, para ficarem douradas, amolecidas e mais saborosas.
- 3º Num recipiente que possa ir ao forno, dispor as fatias da maçã por toda a base e distribuir o puré de maçã em cima das fatias, bem como as raspas de chocolate para adoçar (ao usar uma assadeira mais pequena, é possível criar 2 camadas com as fatias de maçã e o puré).
- 4º Finalizar com a granola no topo das camadas (opcional: ajustar a canela). Vai ao forno, pré-aquecido a 180°C, por 20-25 minutos.
- 5º Servir, ainda quente, com iogurte natural ou uma bola de gelado!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DR
ENERGIA	97 kcal	130 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	18 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	14 g	18 g	20 %
GORDURA	2 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	6 mg	8 mg	0 %