

Receitas em vídeo | Sobremesas

Tarte de Maçã com Barras de Cereais GOLDEN GRAHAMS

Uma excelente opção para um lanche especial ou para uma sobremesa numa festa, esta tarde de maçã, polvilhada com barras de cereais Golden Grahams, acompanhada com iogurte grego vai fazer as delícias de muitos.

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de massa de pizza fresca ou massa folhada fresca
2 maçãs em fatias finas
3 c. de sopa de açúcar mascavado
1 c. de sopa de farinha
1 c. de sopa de canela
4 c. de sopa de manteiga
1 ovo batido
1 c. de sopa de açúcar fino
2 Barras de Cereais Golden Grahams
2 iogurtes NESTLÉ Grego Natural

Informação nutricional

Energia	391,3 kcal	20%*
Proteínas	6,4 g	13%*
Lípidos	19,7 g	28%*
Hidratos de Carbono	46,9 g	18%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Desenrola a massa de pizza, polvilha com farinha e com a ajuda de um rolo da massa estica de forma a obter uma forma mais rectangular. Corta em seguida em dois rectângulos e no centro, deixando uma margem de um dedo à volta coloca a manteiga em pedaços.
2. Numa taça mistura as maçãs com a farinha, o açúcar amarelo, o sumo de limão e a canela. Mistura bem.
3. Coloca as fatias de maçã no centro do rectângulo, por cima da manteiga, umas seguidas das outras, deixando sempre uma margem de um dedo em redor.

4 Pincela as tartes com o ovo batido e polvilha com as barras de cereais picadas.

5 Leva ao forno pré-aquecido a 200ºC durante cerca de 30 minutos ou até ficarem douradas. Serve com iogurte grego.