

Receitas em vídeo | Sobremesas

Crumble de Maçã

20 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

100 g de Cereais FITNESS
100 g de farinha trigo integral
100 g de manteiga
80 g de açúcar amarelo
50 g de amêndoa laminada

Informação nutricional

Energia	342,4 kcal	17%*
Proteínas	5,0 g	10%*
Lípidos	19,0 g	27%*
Hidratos de Carbono	37,2 g	14%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180º C.2.
2. Triture grosseiramente os cereais, a farinha, a manteiga, o açúcar e a amêndoa, até obter uma farofa grossa.
3. Deite a fruta num pyrex de 25 x 25 cm e cubra com o preparado reservado.
4. Leve o crumble de maçã ao forno a 180ºC cerca de 30 minutos ou até dourar.
5. Sirva o crumble de maçã com gelado ou iogurte.