

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Taças de Maçã

45 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

PARA A BASE:

1/2 chávena de granola para a base

90 g manteiga magra derretida

PARA O RECHEIO

3 maçãs vermelhas

1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

2 c. de sopa de farinha de amido de milho

1/4 chávena de água

1 c. de sopa de manteiga magra

canela q.b.

Informação nutricional

Energia	221,9 kcal	11%*
Proteínas	4,8 g	10%*
Lípidos	6,2 g	9%*
Hidratos de Carbono	36,3 g	14%*

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

Preparação

1. BASE: Mistura a granola e a manteiga. Forra 8 formas individuais de tarteletes com papel de alumínio e cobre com a massa preparada anteriormente. Coloca no frigorífico durante 15 minutos.
2. RECHEIO: Derrete a manteiga numa frigideira e cozinha as maçãs cortadas por 5 minutos. Junta o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ com a farinha de amido de milho, previamente dissolvida num ¼ de chávena de água. Adiciona e cozinha 8 minutos em lume brando, ou até engrossar um pouco, mexendo sempre para evitar que pegue.
3. Reparte o preparado anterior das maçãs pelas taças de granola, leva ao frigorifico por 30 minutos e serve.
4. Opcional: No momento de servir, polvilha a superfície com canela moída.