



Sobremesas

Doces de Colher

## 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

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

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180° 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 180°C cerca de 30 minutos ou até dourar.
- 5 Sirva o crumble de maçã com gelado ou iogurte.