



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

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 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.