



Receitas em vídeo Sobremesas

## Crumble de Maçã

20 min.

Fácil

€ Económico

X 6 doses

## Ingredientes

100 g de Cereais FITNESS100 g de farinha trigo integral100 g de manteiga80 g de açúcar amarelo50 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 180°C cerca de 30 minutos ou até dourar.
- 5 Sirva o crumble de maçã com gelado ou iogurte.