

Sobremesas Vegan

Fruta Assada, com Cobertura Triturada (sem Glúten)

25 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

4 mangas frescas médias, descascadas e cortadas em pedaços de 2,5 cm

500 g de morangos

3 c. de sopa de açúcar mascavado

2 c. de sopa de sumo de laranja

1 c. de chá de canela em pó

500 g de Corn Flakes sem Glúten NESTLÉ® triturados

75 g de nozes ou amêndoas picadas

Informação nutricional

Energia	386,5 kcal	19%*
Proteínas	7,5 g	15%*
Lípidos	6,7 g	10%*
Hidratos de Carbono	72,4 g	28%*

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

Preparação

1. Aqueça o forno a 190°. Unte um tabuleiro de ir ao forno.
2. Coloque as mangas e os morangos no tabuleiro. Numa taça pequena, misture o açúcar mascavado, o sumo de laranja e a canela; espalhe sobre a fruta.
3. Deixe cozinhar durante 20 minutos. Polvilhe com os Corn Flakes e amêndoas triturados. Deixe cozinhar durante mais 10 minutos, aproximadamente, ou até a cobertura estar torrada e a fruta mole, quando picada com um garfo.
4. Também combina bem com outras frutas. Porque não experimenta maçã e ruibarbo? Pretende cozinhar sem glúten? Leia sempre os rótulos para se certificar de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.