



Sobremesas

Doces de Colher

## Maçãs com Caramelo de Aveia

🕒 10 min.

👉 Fácil

👤 Económico

🍴 10 doses

### Ingredientes

- 5 0 maçãs
- 2 dl de leite magro
- 1 c. de sobremesa de farinha maizena
- 50 g de açúcar mascavado
- 80 g de aveia torrada
- 10 cachos de groselhas
- 10 ramos de hortelã

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	114,6 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	2,3 g	5%*
<b>Lípidos</b>	1,0 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	24,2 g	9%*

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

### Preparação

- 1 Corte as maçãs em gomos, polvilhe com açúcar, salteie numa frigideira antiaderente até que fiquem caramelizadas.
- 2 Dissolva a farinha no leite e junte às maçãs, deixe ferver, deixe reduzir o molho e deixe cozinhar as maçãs.
- 3 Coloque as maçãs nas taças com o molho e por cima coloque a aveia torrada, decore com groselhas frescas.