

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

Energia	114,6 kcal	6%*
Proteínas	2,3 g	5%*
Lípidos	1,0 g	1%*
Hidratos de Carbono	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 ficarem 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.