

Sobremesas Bolos

Quadrados de Morango e Maçã

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 c. de chá de óleo de coco
1 copinho de Fruta NESTLÉ Maçã Pera
80 ml de leite magro
1 c. de sopa de mel
1 c. de chá de canela
250 g de flocos de aveia
140 g de morangos partidos em pedaços

Informação nutricional

Energia	281,7 kcal	14%*
Proteínas	9,5 g	19%*
Lípidos	5,4 g	8%*
Hidratos de Carbono	47,6 g	18%*

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

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 180ºC e forrar um tabuleiro retangular com papel vegetal.
2. Numa taça grande misturar o óleo de coco com o puré de maçã. Juntar o leite, o mel e a canela e mexer até que fique bem incorporado. Acrescentar os flocos de aveia e envolver para que a aveia fique completamente coberta com o puré. Delicadamente envolver os morangos.
3. Pressionar a mistura no tabuleiro e levar ao forno por cerca de 15 a 20 minutos. Deixar arrefecer completamente à temperatura ambiente e cortar em quadrados.