



Receitas em vídeo

Sobremesas

## “Grumble” de Maçã e Frutos Secos

15 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

6 maçãs reinetas  
3 maçãs fuji  
100 g de amêndoas torradas  
100 g de nozes torradas  
Fitness Granola NESTLÉ de Arandos e Sementes de Abóbora q.b.  
canela e gengibre (opcional) q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	444,5 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	8,4 g	17%*
<b>Lípidos</b>	22,2 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	50,1 g	19%*

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

### Preparação

- 1 Cortar as maçãs em pedacinhos e assá-las no forno [pode-se cozer no micro-ondas]
- 2 Deixar arrefecer e misturar as amêndoas e as nozes (o gengibre e a canela caso se goste do sabor)
- 3 Colocar esta massa nas flores de bolacha (ou tacinhas normais caso não se tenha as bolachas) e colocar a granola no topo.