

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

Energia	444,5 kcal	22%*
Proteínas	8,4 g	17%*
Lípidos	22,2 g	32%*
Hidratos de Carbono	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.