



Sobremesas

Doces de Colher

## Crumble de Maçã e Amoras

60 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

- 800 g de maçã
- 100 g de amoras
- 3 c. de sopa de mel
- 2 c. de sopa de amido de milho
- 3/4 de chávena de farinha trigo
- 1/2 chávena de Nestum Aveia e Maçã com Cereais Integrais da NESTLÉ
- 1/4 de chávena de flocos de aveia
- 6 c. de sopa de açúcar
- 1/2 chávena de frutos secos (amêndoas e nozes)
- 1/2 chávena de frutos secos (amêndoas e nozes)
- 1 c. de chá de canela em pó
- 125 g de manteiga à temperatura ambiente

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	486,8 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	4,2 g	8%*
<b>Lípidos</b>	18,9 g	27%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	76,8 g	30%*

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

### Preparação

- 1 Comece por pré aquecer o forno a 180°C.
- 2 Descasque as maçãs e retire os caroços. Corte as maçãs em gomos finos (cerca de 5mm de espessura).
- 3 Numa taça coloque as amoras, a maçã, o mel e o amido de milho. Envolve tudo muito bem e coloque num recipiente de ir ao forno.

- 4 Pique grosseiramente os frutos secos e reserve.
- 5 Prepare o crumble colocando numa taça a farinha, o Nestum Aveia e Maçã com Cereais Integrais, o açúcar, a aveia, a canela e os frutos secos.
- 6 Adicione a manteiga e amasse um pouco, com as mãos se necessário, até obter uma massa areada.
- 7 Disponha a massa por cima da fruta e leve ao forno cerca de 35 minutos até ficar crocante e dourado.
- 8 Retire do forno deixe arrefecer e sirva.