

# Dia do Pai

## Delícia de maçã com *topping* silvestre

### Ingredientes (👤):

- 🍴 160 g de maçã vermelha com casca;
- 🍴 40 g de amoras;
- 🍴 15 g de flocos de aveia;
- 🍴 1 folha de hortelã;
- 🍴 6 g de nozes;
- 🍴 Sumo de limão q.b.



### Modo de Preparação:

- 🍴 Cozer a maçã com um pouco de água;
- 🍴 Colocar as amoras a marinar com a hortelã e o sumo de meio limão, durante o tempo de cozedura da maçã;
- 🍴 Triturar a maçã, quando estiver cozida;
- 🍴 Dispor o puré de maçã numa taça individual;
- 🍴 Acrescentar os flocos de aveia;
- 🍴 Adicionar as amoras marinadas, previamente;
- 🍴 Polvilhar com as nozes trituradas.



### Informação Nutricional, por dose:

Energia (kCal/kJ): 219/917 | Lípidos (g): 6.0 | Lípidos, dos quais saturados (g): 0.7 | Hidratos de Carbono (g): 33.0 | Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g): 24.1 | Fibra (g): 7.4 | Proteínas (g): 3.7 | Sal (g): 0

