

PUDIM FLÃ DE MAÇÃ



0,27€

CUSTO MÉDIO
POR PESSOA

- 500 g de maçã Golden
- 100 g de açúcar
- 60 g de farinha
- 3,5 dl de leite magro
- 3 ovos (L)
- Raspa de ½ limão
- 1 pitada de canela em pó
- Margarina vegetal para untar

Corte as maçãs, descasadas e limpas de pevides, em cubos pequenos, junte-lhes a raspa do limão e a canela em pó. Misture e coloque num prato de forno ou divida por formas individuais, de louça, previamente barradas com margarina vegetal.

Misture os ovos com o açúcar, acrescente a farinha, mexa bem e verta o leite aos poucos, mexendo sempre. Cubra a maçã com a mistura e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 40 minutos até ficar douradinho. Sirva morno ou frio, decorado a gosto.

ENERGIA / CAL

200,9 kcal

PROTEÍNA

7 g

GORDURA

5,2 g

HIDRATOS DE CARBONO

32 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA
POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA
PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.

