



Pudim de maçã

Ingredientes (para 2 porções)

200 g de maçã (1 unidade)

1 ovo

50 mL de leite desnatado
(com ou sem lactose, conforme a tolerância)

30 g de madalena (bolinho pequeno amanteigado)

Preparo

1. Descascar a maçã, retirar o miolo com as sementes.
2. Colocar os pedaços de maçã em um recipiente apropriado para micro-ondas, adicionar um pouco de água e cozinhar na potência máxima durante 4 minutos.
3. Bater o ovo e o leite em uma tigela. Colocar a madalena. Deixar que amoleça durante alguns minutos.
4. Escorrer a maçã e juntar à mistura da tigela. Bater tudo com mixer ou liquidificador.
5. Colocar em duas formas individuais apropriadas para micro-ondas.
6. Cozinhar na potência máxima durante 4 minutos, aproximadamente.
7. Deixar esfriar e desenformar para servir.

Recomendações

Dependendo da tolerância, pode ser acompanhado com um purê de kiwi ou um iogurte batido.