



Torta de maçã e amêndoas

Apresentação

Essa é uma preparação prática feita na mesma tigelinha que será servida. Uma sobremesa que deixa a casa com um aroma delicioso que estimula o paladar. Resulta em uma textura delicada com pedaços de maçã, o sabor e aroma são uma complexidade entre a maçã, as amêndoas e a canela. O iogurte enriquece em todos os sentidos: no contraste da temperatura, no leve sabor ácido e no aumento da cremosidade na boca. Delícia!

Ingredientes (1 porção de 160 g)

- 1 ovo (50 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (15 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas (20 g)
- 2 colheres (sopa) de leite (30 ml)
- 1/2 unidade de maçã Fuji ou Gala (80 g)
- 1/2 colher (sopa) de iogurte grego (10 g)
- Canela em pó

Preparo

- Em uma tigelinha (capacidade de 240 ml), colocar o ovo, o açúcar, uma pitada de canela em pó e bater bem com o garfo. Acrescentar e misturar a farinha de amêndoas, o leite e bater até obter uma mistura homogênea.
- Descascar a maçã e ralar no ralo grosso. Misturar na tigelinha, polvilhar um pouco de farinha de amêndoa e canela em pó na superfície.
- Cobrir com filme plástico, deixando 1 cm da tigela sem cobrir. Coloque na extremidade do prato de micro-ondas (para uniformizar o cozimento) e programe 4 minutos na potência média (50%). Espere 1 minuto e retire com o auxílio de um pano de prato.
- Utilizando duas colheres de chá, modele o iogurte e coloque no centro da sobremesa. Sirva em seguida.

Recomendações

- O leite pode ser substituído por leite sem lactose ou leite vegetal.
- O iogurte pode ser com ou sem lactose conforme a tolerância.