

Vitamina de maçã cozida com leite de arroz



Ingredientes (para 1 porção)

- 1 maçã
- 200 mL de leite vegetal de arroz
- 3 biscoitos tipo Maria
- Canela em pó

Preparo

1. Deixar os biscoitos de molho com um pouco de leite vegetal de arroz, durante 5 minutos, para que amoleçam.
2. Descascar a maçã, retirar o miolo com as sementes e cortar em quatro partes. Colocar em um recipiente apropriado para cozinhar no micro-ondas e acrescentar um pouco de água. Cozinhar por um tempo mínimo de 4 ou 5 minutos na potência máxima.
3. Misturar todos os ingredientes, polvilhar com canela a gosto e bater com mixer ou liquidificador até obter um purê espesso, mas homogêneo.