

Vitamina de maçã cozida



Ingredientes (para 1 porção)

- 1 maçã
- 200 mL de leite ou iogurte (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- 3 biscoitos tipo Maria
- Canela em pó

Preparo

1. Deixar os biscoitos de molho com um pouco de leite, 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.

Recomendações

Se optar pelo iogurte, será necessário, igualmente, hidratar os biscoitos com um pouco de leite comum ou leite vegetal de aveia ou arroz.