Receita Queques de Pera e Canela

Quem lhe disse que não é possível fazer queques deliciosos e ao mesmo tempo saudáveis? Junte a sua família à volta da cozinha e garanta um serão super divertido e com um excelente resultado final.

Muitas vezes, os mais pequenotes exigem de nós muita criatividade na hora do lanche, já que se queixam constantemente de comerem sempre o mesmo. Os seus filhos não vão resistir a esta opção com pera (ou com outra fruta que escolha como substituta), ainda para mais se forem os próprios a fazê-la. Aproveite!

O que vai precisar?

- 1 pera madura, descascada e sem caroços
- 20g de azeite
- 70g de leite magro
- 50g de açúcar mascavado
- 1 ovo
- 150g de farinha de espelta integral
- 1 colher de chá de fermento

- 1 colher de sobremesa de canela

Preparar é simples!

- Pré aqueça o forno a 180ºC.
- Corte a pera em pedaços pequenos.
- Numa taça, com vara de arames, bata o azeite, o leite, o açúcar e o ovo.
- Noutra taça, envolva a farinha, o fermento e a canela.
- Misture o conteúdo das duas taças e adicione a pera previamente cortada em pedaços.
- Distribua pelas formas forradas com papel ou untadas com manteiga e farinha.
- Leve ao forno cerca de 15min.

Nota:

Experimente esta receita com outro tipo de frutas: maçã, framboesa, mirtilos, etc.

Informação Nutricional

Energia	169cal
Hidratos de Carbono	26.2g
Lípidos	4.7g
Proteínas	4.3g