Receita de Tarte de Maçã – Versão 2.0

Se já fez malabarismos com mochilas, fez o impossível para conseguir despachar as crianças de manhã ou conseguiu superar dezenas de birras, então está pronto para esta receita especial: a **Tarte de Maçã 2.0**! Bem, na verdade, esta receita é muito mais fácil do que parece.

Imagine uma deliciosa mistura de maçãs fresquinhas com uma pitada de aventura, cobertas com uma crosta dourada que fará os seus sentidos, e das suas crianças, viajarem até à felicidade. Esta tarte não é uma tarte de maçã comum, é uma experiência gastronómica que vai transformar até mesmo os mais céticos em aventuras na cozinha.

Prepare-se para esta descoberta culinária com o Rodinhas, onde a diversão começa na cozinha e termina com um sorriso deliciosamente satisfeito nos rostos de quem prova. Vamos começar a assar e criar memórias doces juntos!

Aprenda a fazer Tarte de Maçã 2.0

Ingredientes (2 porções):

(Prepare-se, é uma lista infindável!)

1 maçã

2 folhas de wrap

Amêndoa q.b.

Modo de preparação:

Numa panela, coloque a maçã cortada com um pouco de água para cozer.

Quando a maçã estiver cozida, triture com o auxílio de uma varinha mágica para ficar com aspeto de puré, ou esmague apenas com a ajuda de um garfo. Nesta altura pode adicionar um pouco de amêndoas picadas.

Estenda as 2 folhas de wrap e divida o puré pelas duas. Dobre a folha de forma a ficar completamente fechada.

Leve ao forno durante cerca de 10 min.

Por fim, retire do forno e resista à delícia de **Tarte de Maçã – Versão 2.0** que acabou de preparar. Ou então, devore tudo e repita a receita para que os mais pequenos possam também experimentar (nós sabemos, é difícil resistir!).

Informação Nutricional (100g):

Energia: 281 kcal

Proteína: 6 g H.

Carbono: 30g

Gordura: 9g Fibra: 2g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!