Crumble de marmelo e pera



Em outubro não há desculpas para que a sobremesa, ao jantar ou ao almoço, não seja deliciosa. Trazemos-lhe um Crumble apetitoso, que inclui dois dos frutos mais conhecidos da época: o marmelo e a pera.

É uma receita aconselhada para crianças com mais de 2 anos e pode contar que irá agradar aos mais gulosos da família.

Afinal os marmelos não servem apenas para a marmelada! Poderá utilizados para esta receita, para isso irá precisar:

- 2 marmelos;
- 2 peras;
- 100g mel;
- 200g flocos de aveia grossos;
- 20g azeite;
- 30g amêndoas;
- Raspa e sumo de meia laranja;
- Canela q.b.

Vamos pôr mãos na massa?

Tal como habitualmente já fazemos, deverá começar por pré-aquecer o forno a 180ºC.

Enquanto este fica na temperatura ideal para a nossa receita, descasque os dois marmelos e parta-os em pequenos pedaços.

Quando tiver terminado, coza-os num tacho durante 15 minutos, adicionando um pau de canela, para que assim absorvam o seu sabor!

Numa taça à parte, misture a aveia, o mel, o azeite, as amêndoas em palitos, a raspa e o sumo da laranja, até obter uma mistura homogénea e reserve. Mais tarde voltamos a esta mistura.

Siga para as peras, descascando-as e cortando, tal como fez com os marmelos, em pedaços pequenos.

Numa assadeira, misture os pedaços de marmelo e os pedaços de pera, cobrindo-os com a mistura preparada e finalizando com canela polvilhada.

Leve ao forno cerca de 30 minutos e quando terminar poderá servir quente ou frio, e até adicionar uma colherada de iogurte natural para acompanhar. Bom apetite!

Informação nutricional (por porção):

Energia (kcal):	137
Proteína (g):	1,7
Lípidos (g):	17,5
Hidratos de carbono (g):	12,9