



Sobremesas

Bolos

## Quadrados de Morango e Maçã

🕒 30 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 1 c. de chá de óleo de coco
- 1 copinho de Fruta NESTLÉ Maçã Pera
- 80 ml de leite magro
- 1 c. de sopa de mel
- 1 c. de chá de canela
- 250 g de flocos de aveia
- 140 g de morangos partidos em pedaços

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 281,7 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 9,5 g      | 19%* |
| <b>Lípidos</b>             | 5,4 g      | 8%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 47,6 g     | 18%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Pré aquecer o forno a 180°C e forrar um tabuleiro retangular com papel vegetal.
- 2 Numa taça grande misturar o óleo de coco com o puré de maçã. Juntar o leite, o mel e a canela e mexer até que fique bem incorporado. Acrescentar os flocos de aveia e envolver para que a aveia fique completamente coberta com o puré. Delicadamente envolver os morangos.
- 3 Pressionar a mistura no tabuleiro e levar ao forno por cerca de 15 a 20 minutos. Deixar arrefecer completamente à temperatura ambiente e cortar em quadrados.