

Quantas receitas podem ser criadas com a maçã, ingrediente escolhido pelo chef [Felipe Bronze](#) para esta edição do Desafio Gastronômico Salvador Shopping?

É o que nós três, [Gabriela Martinez](#) do [Onde Comer em Salvador](#), [Gabrielle Ferreira](#) do [Repórter Gourmet](#) e euzinha, vamos descobrir.

Mas, além de acompanhar as aulas-show que acontecem na praça central do Shopping e, também, de degustar dos pratos feitos com maçã desenvolvidos pelos restaurantes participantes do Desafio, eu também fui desafiada a criar 3 receitas com maçã! Esta é a segunda delas. Confira a primeira [aqui!](#)

O Crumble de Maçã é um prato doce de origem britânica. Na essência da sobremesa, o crumble, que é a massa quebradiça, é colocado sobre uma cama de frutas picadas que pode ser misturada com farinha, açúcar, especiarias... e, então, colocado para assar até que a massa quebradiça fique crocante.

Geralmente é servido quente e com uma bola de sorvete, nata ou creme.

No caso da receita de hoje, resolvi transformar uma sobremesa FAT em FIT, usando aveia no lugar da farinha de trigo, ghee no lugar da manteiga e açúcar mascavo no lugar do açúcar refinado. Tudo isso para que você possa repetir o prato sem peso na consciência!



Vamos à receita?

CRUMBLE DE MAÇÃ (TORTA CROCANTE)

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Doces

Tempo de Preparo: 20 mins

Tempo de Cozimento: 30 mins

Tempo Total: 50 mins

Rendimento: Serve bem 6 pessoas

Ingredientes

- 5 maçãs vermelha e verde
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- ½ xícara de amêndoas picadas (ou outra oleaginosa da sua preferência)
- 1 limão grande espremido
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de aveia em flocos
- ½ xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de ghee derretida
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 pitada de cravo em pó

Como faz?

1. Corte as maçãs em pedaços e transfira para uma tigela.
2. Coloque o açúcar mascavo, as amêndoas e o suco de limão. Misture e reserve.
3. Em uma outra tigela misture a farinha de aveia, aveia em flocos, açúcar mascavo e canela em pó, cravo em pó. Em seguida despeje a ghee derretida e incorpore até formar uma farofa.
4. Em uma travessa da sua preferência: arrume a mistura de maçã no fundo e cubra com a farofa (crumble).
5. Leve para assar em forno médio por 30 minutos ou até dourar.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.