



Tarta de Manzanas

VCT: 401Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Harina	50 gr.	35.7	6	--
Manzana	250 gr.	37.5	2.5	--
Margarina dietética	10 gr.	--	0.1	3.8
Huevos	25 gr.	--	3	3
Edulcorante	c/s	--	--	--
		73.2 gr.	11.6 gr.	6.8 gr.
		293 cal.	46 cal.	62 cal.
		73%	11%	15%

Preparación

- Hacer una masa con la harina leudante; con la margarina y el huevo; edulcorante.
- Colocar en una asadera lubricada con margarina dietética la masa y estirla para cubrir la superficie.
- Aparte hacer un puré con la manzana y edulcorante.
- Colocar sobre la masa el puré de manzanas y hornear a temperatura moderada durante 40 a 45 minutos.