

# TORTA DE MAÇÃ CROCANTE FIT

## INGREDIENTES

1 colher (sopa) de amido de milho  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1/4 de xícara de mel  
1 colher (chá) de canela  
1 pitada de noz-moscada  
1 pitada de sal  
6 maçãs  
4 bananas-prata  
1/2 xícara de farinha de amêndoas  
1 xícara de aveia em flocos  
1 xícara de açúcar mascavo  
1/2 xícara de óleo de coco

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o amido de milho com o suco de limão  
Acrescente o mel, a canela, a noz  
Adicione as maçãs e as bananas cortadas em cubos; mexa bem e reserve  
Em outro recipiente, misture a farinha de amêndoa, a aveia, o açúcar mascavo e o óleo de coco  
Unte uma forma com manteiga  
Comece com uma camada da mistura de farinha (cerca de 1/4 da mistura)  
Recheie com a mistura de maçãs e bananas  
Acrescente o restante da mistura de farinha  
Leve ao forno preaquecido (180° C) por 40 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4008-torta-de-maca-crocante-fit.html>