

CuidaRecetas

Crumble de ciruelas



INGREDIENTES

- 250 g avena molida
- 150 g mantequilla
- 300 g ciruelas
- 3 c.s. azúcar integral



ALÉRGENOS



LACTEOS



Fácil



30 min



4 raciones



1.10€/ración

CuidaRecetas

Crumble de ciruelas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL


por ración**Energía**
592 Kcal**Hidratos de carbono**
54,6 g**Azúcares**
18,5 g**Grasas**
35,3 g**Grasas saturadas**
19,8 g**Proteínas**
10,1 g**Fibra**
7,7 g**Sal**
0,0 g

ELABORACIÓN

1. Lavar y pelar las ciruelas, trocear quitando el hueso.
2. Poner al fuego una sartén, y cocinar las ciruelas con un poco de azúcar durante unos 7-8 min. Reservar.
3. Masa: en un cuenco, mezclar la avena con la mantequilla.
4. Poner una sartén al fuego, una vez caliente, tostar la mezcla de la masa.
5. Poner la masa en un molde para horno, hacer una base. Añadir encima las ciruelas.
6. Meter al horno, previamente precalentado, a 180°C durante 20 min.