

# Tarte de Maçã

Sobremesa —   50 min  8 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/tarte-de-maca-nutrifresh](https://chef.continente.pt/receitas/tarte-de-maca-nutrifresh)



## Ingredientes

150 g de farinha de trigo integral  
100 g de farinha de trigo  
50 g de farinha de aveia  
130 g de óleo de coco  
70 ml de água  
1 c. de sopa de sementes de linhaça  
1 c. de sopa de sementes de chia  
3 maçãs verdes  
Canela em pó a gosto  
1 gema

## Confeção

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Para a massa, coloque numa taça todos os ingredientes e misture bem com as mãos até formar uma bola. Estenda a massa numa superfície enfarinhada com um rolo, formando um retângulo fino.
3. Corte as maçãs com a lâmina e, com a ajuda da faca, corte cada gomo em fatias finas. Disponha-as por cima da base e polvilhe com a canela. Separe a clara da gema com a ajuda do copo multifunções 6 em 1, pincele a massa a toda a volta com a gema e leve ao forno durante 20 minutos.
4. Se preferir, utilize uma embalagem de massa quebrada de compra.