

``html

Maçã Assada com Ovos Cremosos (Vegetariano e Sem Lactose)

Ingredientes (para 1 pessoas):

- 1 Maçã média
- 2 Ovos
- 1 colher de sopa de Manteiga
- 2 colheres de sopa de Leite
- Água (conforme necessário para o preparo)

Modo de Preparo:

Pré-aqueça a Airfryer a 180°C por 5 minutos.

Lave bem a maçã. Com uma faca pequena ou descaroçador, remova cuidadosamente o miolo da maçã, deixando um buraco no centro, mas sem perfurar o fundo.

Coloque a maçã na cesta da Airfryer. Asse por 15 a 20 minutos, ou até que esteja macia ao toque, mas ainda mantenha sua forma. O tempo pode variar dependendo do tamanho da maçã e da potência da Airfryer.

Enquanto a maçã assa, prepare os ovos cremosos. Em um recipiente próprio para micro-ondas, adicione a manteiga (certifique-se de que seja manteiga sem lactose para a restrição). Derreta a manteiga no micro-ondas por 10-15 segundos.

Em uma tigela pequena, bata os ovos com o leite (certifique-se de que seja uma bebida vegetal, como leite de amêndoa, soja ou aveia, para a restrição de lactose). Despeje esta mistura no recipiente com a manteiga derretida.

Leve os ovos ao micro-ondas em potência média-alta por 30 segundos. Retire, mexa bem com um garfo e retorne ao micro-ondas por mais 15-20 segundos. Repita esse processo, mexendo a cada intervalo, até que os ovos estejam cozidos e cremosos (geralmente leva de 1 a 2 minutos no total, dependendo da potência do micro-ondas).

Retire a maçã da Airfryer. Com cuidado, preencha o buraco da maçã assada com os ovos cremosos. Sirva imediatamente.

Preparo

Menos de 15 minutos

Cozimento

15 a 25 minutos

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Vegetariano, Sem lactose (se usar versões sem lactose da manteiga e leite vegetal)

Dica

Para garantir que a receita seja sem lactose, utilize manteiga sem lactose e um leite vegetal (como leite de amêndoa, soja ou aveia). Você pode adicionar uma pitada de canela em pó na maçã antes de assar para um toque extra de sabor, se tiver disponível.

...