



Sobremesas

Tartes

## Tarte de Cacao com Frutos Vermelhos

🕒 105 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

270 g de farinha  
30 g de cacau magro em pó  
1 c. de sopa de creme vegetal  
1 c. de sopa de malte de cevada  
1 pitada de sal fino  
1 ovo biológico pequeno  
1 dl de água  
farinha para polvilhar  
creme vegetal para untar

Para a massa:

Para o Recheio:

2 folhas de gelatina incolor  
2 pudins de baunilha de soja prontos  
2 Iogurte NESTLÉ Yaos Grego Natural Magro  
50 g de amoras  
70 g de framboesas  
50 g de mirtilos

Para a Decoração:

1 ramo de hortelã  
framboesas

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 343,2 kcal | 17%* |
| Proteínas           | 9,1 g      | 18%* |
| Lípidos             | 11,4 g     | 16%* |
| Hidratos de Carbono | 50,1 g     | 19%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Para a massa, misture a farinha com o cacau em pó, o creme vegetal, o malte de cevada, o sal, o ovo e a água. Deixe descansar, por 20 minutos.
- 2 Polvilhe com farinha uma superfície de trabalho e tenda a massa em forma de retângulo, com a ajuda de um rolo de cozinha. Com uma carretilha, corte um retângulo com 35 por 15 cm.
- 3 Unte com creme vegetal e polvilhe com farinha uma forma com 30 por dez cm, forre-a com a massa e leve ao forno a 200° C, durante cerca de 20 minutos. Retire do calor, deixe arrefecer bem e desenforme sobre uma travessa de servir.
- 4 Prepare o recheio, demolhando as folhas de gelatina em água fria, por dois minutos. Escorra-as bem e leve-as ao lume, em banho-maria, mexendo sempre até derreterem por completo. Retire do calor e reserve. Coloque as amoras cortadas ao meio, as framboesas e os mirtilos inteiros sobre a massa e reserve.
- 5 À parte, misture os pudins de baunilha com os iogurtes, com a ajuda de uma vara de arames. Incorpore a gelatina derretida e verta na massa, sobre os frutos vermelhos. Reserve no frio, até solidificar bem. Antes de servir, decore a tarte com a hortelã e framboesas e corte-a em fatias.