



Sobremesas

Sem Lactose

## Tarte de Framboesa e Manga

45 min.

Médio

Económico

10 doses

### Ingredientes

#### PARA A BASE:

80 g de nozes  
100 g de amêndoas  
50 g de coco ralado  
1 patada de sal  
5 tâmaras sem caroço  
2 c. de sopa de óleo de coco

#### PARA O RECHEIO:

350 g de caju cru sem sal  
sumo de 1/2 limão  
400 ml de leite de coco bem fria  
130 ml de óleo de coco  
150 ml de mel  
1/2 manga  
75 g de framboesas

#### PARA O TOPO:

125 g de framboesas  
1 c. de sopa de mel

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 629,0 kcal | 31%* |
| Proteínas           | 11,0 g     | 22%* |
| Lípidos             | 54,2 g     | 77%* |
| Hidratos de Carbono | 25,1 g     | 10%* |

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

### Preparação

- 1 Comece por colocar os cajus de molho em água de um dia para o outro ou no mínimo umas 6h. Após esse tempo escorra bem a água e reserve.

- 2 Comece por forrar a base de uma forma de 20 cm de diâmetro de fundo amovível com papel vegetal e reserve.
- 3 Num processador de alimentos, triture as nozes, as amêndoas, o coco ralado e as tâmaras. Acrescente o óleo de coco e o sal. Com esse preparado forre o fundo da forma calcando com a ajuda das costas de uma colher de sopa por forma a que a base fique mais unida. Reserve no frigorífico.
- 4 Num processador coloque os caju demolhados e processe um pouco. Acrescente a parte sólida do leite de coco, o mel, o óleo de coco e o sumo de meio limão. Processe tudo muito bem ou até obter um creme suave.
- 5 Retire 1/3 deste preparado para uma taça e reserve. Ao restante creme adicione a metade de manga e misture até envolver tudo.
- 6 Ao creme que reservou, adicione as 75 gr de framboesas e processe também até obter um creme homogéneo.
- 7 Por cima da base crocante coloque o preparado da manga. Com algum cuidado espalhe posteriormente o creme de framboesa por cima do creme de manga. Leve ao frio cerca de 30 minutos.
- 8 Num copo alto coloque as 125 gr de framboesas e o mel. Triture tudo muito bem e disponha por cima do preparado, formando outra camada. Decore com framboesas, amoras e folhas de hortelã a gosto. Leve novamente ao frio antes de servir.