

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 cajus 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.