



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

Flores de Ananás

30 min.

Fácil

Económico

8 doses

Ingredientes

1 embalagem de massa tenra ou quebrada
8 rodela de ananás e sumo
80 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
200 g de Natas Longa Vida Original
3 folhas de gelatina
1 limão
folhas de menta fresca q.b.

Informação nutricional

Energia	277,1 kcal	14%*
Proteínas	3,6 g	7%*
Lípidos	16,9 g	24%*
Hidratos de Carbono	26,6 g	10%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 220°C.
- 2 Com uma tigela corta a massa em círculos, coloca-as sobre pequenas formas (por exemplo de flans) viradas ao contrario e faz pequenas dobras na massa com os dedos, por forma a fazer os cestinhos de base. Coloca-as sobre uma bandeja e leva ao forno até à massa alourar.
- 3 Bate 4 rodela de ananás (sem sumo) com o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ e o sumo de limão até obteres um puré fino e macio.
- 4 Passa as folhas de gelatina por água fria e dissolve-as num pouco de sumo de ananás quente. Passa por um passador, junta ao puré de ananás preparado anteriormente e por fim incorpora as natas batidas.
- 5 Com uma faca afiada corta o resto do ananás em fatias e ao meio. Recheia os cestinhos com o puré e coloca uma fatia de ananas enrolada em forma de flor em cada uma. Reserva no frigorifico até ao momento de servir.