

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Melão Caramelizado com Gelado e Frutos Secos

Combinar a fruta com algo doce é sempre uma boa opção, como é o caso deste Melão Caramelizado com Gelado de Baunilha e Frutos Secos, uma receita cheia de sabor e texturas. Lembra-te existem vários tipos de Melão ao longo do ano, por isso podes também substituir por Ananás.

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 melão pequeno
4 porções de gelado de baunilha
1 c. de sopa de mel
canela em pó q.b.
açúcar

Informação nutricional

Energia	269,5 kcal	13%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	9,9 g	14%*
Hidratos de Carbono	41,5 g	16%*

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

Preparação

1. Descascar o melão e cortar em 4 fatias grossas, transversalmente.
2. Retirar as sementes e dispôr as fatias num prato de servir, umas ao lado das outras.
3. Polvilhar com açúcar e queimar com um ferro adequado.
4. Servir acompanhado de uma porção de gelado, regar com um pouco de mel e polvilhar com frutos secos.
5. Conselho: Existem vários tipos de melão ao longo do ano mas pode também ser substituído por ananás.