

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Gratinado de Frutos de Verão

28 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

300 g de iogurte LONGA VIDA Natural
100 g de amoras
100 g de framboesas
100 g de morangos pequenos
4 0 gemas de ovo
2 c. de sopa de açúcar de baunilha
0 manteiga para untar q.b.

Informação nutricional

Energia	171,5 kcal	9%*
Proteínas	6,1 g	12%*
Lípidos	9,7 g	14%*
Hidratos de Carbono	15,1 g	6%*

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

Preparação

1. Comece por pré-aquecer o forno a 160º C (3 no termóstato).
2. Numa tigela, bata o iogurte com o açúcar baunilhado e as gemas, previamente passadas por uma peneira de rede fina.
3. Lave e seque bem as amoras, as framboesas e os morangos. Tire o pé aos morangos.
4. Coloque os frutos em pequenos recipientes para ir ao forno, untado de manteiga.
5. Cubra os frutos com a mistura de iogurte e gemas.
6. Coloque os recipientes num tabuleiro. Encha este de água até metade da altura. Leve ao forno trinta minutos ou até que o doce fique firme.

7 Retire do forno e deixe arrefecer. Ponha no frigorífico até ao momento de servir.

8 Ao servir, polvilhe os doces com açúcar “Demerara”. Queime com um ferro em brasa ou leve ao grill, já aquecido. Sugestão: Na falta de açúcar “Demerara”, use açúcar mascavado escuro.