

Sobremesas Tartes

# Tarte de Cacau com Frutos Vermelhos

105 min. Fácil Económico 6 doses

## Ingredientes

270 g de farinha
30 g de cacau magro em pó
1 c. de sopa de creme vegetal
1 c. de sopa de malte de cevada
1 pitada de sal fino
1 ovo biológico pequeno
1 dl de água
farinha para polvilhar
creme vegetal para untar
Para a massa:
Para o Recheio:
2 folhas de gelatina incolor
2 pudins de baunilha de soja prontos
2 Iogurte NESTLÉ Yaos Grego Natural Magro
50 g de amoras
70 g de framboesas
50 g de mirtilos
Para a Decoração:
1 ramo de hortelã
framboesas

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 343,2 kcal | 17%* |
| **Proteínas** | 9,1 g | 18%* |
| **Lípidos** | 11,4 g | 16%* |
| **Hidratos de Carbono** | 50,1 g | 19%* |

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

## Preparação

1. Para a massa, misture a farinha com o cacau em pó, o creme vegetal, o malte de cevada, o sal, o ovo e a água. Deixe descansar, por 20 minutos.

2. Polvilhe com farinha uma superfície de trabalho e tenda a massa em forma de rectângulo, com a ajuda de um rolo de cozinha. Com uma carretilha, corte um rectângulo com 35 por 15 cm.

3. Unte com creme vegetal e polvilhe com farinha uma forma com 30 por dez cm, forre-a com a massa e leve ao forno a 200º C, durante cerca de 20 minutos. Retire do calor, deixe arrefecer bem e desenforme sobre uma travessa de servir.

4. Prepare o recheio, demolhando as folhas de gelatina em água fria, por dois minutos. Escorra-as bem e leve-as ao lume, em banho-maria, mexendo sempre até derreterem por completo. Retire do calor e reserve. Coloque as amoras cortadas ao meio, as framboesas e os mirtilos inteiros sobre a massa e reserve.

5. À parte, misture os pudins de baunilha com os iogurtes, com a ajuda de uma vara de arames. Incorpore a gelatina derretida e verta na massa, sobre os frutos vermelhos. Reserve no frio, até solidificar bem. Antes de servir, decore a tarte com a hortelã e framboesas e corte-a em fatias.