



Sobremesas Tartes

Tarte de Cacau com Frutos Vermelhos

🕒 0 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 0 pitada de sal fino
- 1 0 ovo biológico pequeno
- 1 dl de água
- 0 farinha para polvilhar
- 0 creme vegetal para untar
- 0 Para a massa:
- 0 Para o Recheio:
- 2 0 folhas de gelatina incolor
- 2 0 pudins de baunilha de soja prontos
- 2 0 Iogurte NESTLÉ Yaos Grego Natural Magro
- 50 g de amoras
- 70 g de framboesas
- 50 g de mirtilos
- 0 Para a Decoração:
- 1 0 ramo de hortelã
- 0 framboesas

Preparação

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)

- 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 retângulo, com a ajuda de um rolo de cozinha. Com uma carretilha, corte um retângulo 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 200° 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.