



Sobremesas Tartes

Tarte de Iogurte e Peras Escalfadas com Flor de Hibiscus

40 min.

Fácil

Económico

1 doses

Ingredientes

- 1/2 chávena de flocos de aveia
- 1/2 chávena de mistura de sementes (linhaça, girassol, abóbora)
- 2 c. de sopa de mel
- 2 c. de sopa de água
- 1 pitada de sal
- 2 pacotes de Iogurte Grego NESTLÉ Natural Ligeiro
- 2 peras médias
- 2 chávenas de água
- 3 c. de sopa de açúcar mascavado
- 6 flores de hibiscus

Informação nutricional

Energia	567,9 kcal	28%*
Proteínas	23,9 g	48%*
Lípidos	5,8 g	8%*
Hidratos de Carbono	107,6 g	41%*

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

Preparação

- 1 Lavar as peras e cortar longitudinalmente em lâminas. Colocar num taçõ com o açúcar, a água e as flores de hibiscus. Deixar cozinhar cerca de 15 a 20 minutos.
- 2 Num processador colocar os flocos de aveia, as sementes, o mel, a pitada de sal e a água. Processar até que fique com a consistência de uma massa.
- 3 Distribuir por pequenas formas de tarte e pressionar bem para criar a base. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 15 minutos.
- 4 Depois de arrefecidas, dispor nas tartes porções do iogurte e por cima as lâminas de pera. Decorar com as flores de hibiscus e sementes.