

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

# Cheesecake Saudável de Lemon Curd

60 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

## Ingredientes

200 g flocos de aveia sem glúten
80 g tâmaras bio sem caroço
250 g queijo ricotta
200 ml de Natas LONGA VIDA
150 g Iogurte LONGA VIDA Natural
40 g polvilho doce ou amido de milho
4 c. de sopa bebida vegetal de amêndoa
1 pitada de sal
raspa de 1 limão
sumo de meio limão
óleo de côco bio q.b
frutos silvestres q.b

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 575,6 kcal | 29%* |
| **Proteínas** | 17,3 g | 35%* |
| **Lípidos** | 12,7 g | 18%* |
| **Hidratos de Carbono** | 72,4 g | 28%* |

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

## Preparação

1. Comece por preparar a base. Numa taça, coloque os flocos de aveia com as tâmaras desfeitas em puré, um ovo, a pitada de sal e a bebida vegetal. Misture tudo muito bem até formar uma bola de massa facilmente moldável.

2. Unte uma forma de fundo amovível com óleo de coco e forre com a massa. Leve a base ao forno a 180 °C durante 15 minutos ou até estar bem dourada. Retire a base do forno e deixe arrefecer. Prepare o recheio.

3. Numa tigela, misture o queijo, as natas, o iogurte, 50 g de xarope de agave e o polvilho doce. Bata tudo com a ajuda de uma batedeira. Adicione 2 ovos e incorpore muito bem. Verta o recheio por cima da base e leve ao

forno a 165 °C, 35 a 40 minutos.

4 Deixe arrefecer e desenforme cuidadosamente. Entretanto, prepare a cobertura de lemon curd. Numa taça bata 2 ovos muito bem com os restantes 20 g de xarope de agave, o sumo e a raspa de limão. Coloque a mistura num tacho e leve ao lume até engrossar mexendo sempre muito bem para evitar a formação de grumos. Deixe arrefecer.

5 Por fim, cubra o cheesecake com o lemon curd. Decore com frutos silvestres e leve ao frigorífico até à hora de servir. Delicie-se!