



Sobremesas Sem Lactose

## Tarte de Framboesa e Manga

3 45 min.

Médio

€ Económico

X 10 doses

## Ingredientes

PARA A BASE:

80 g de nozes

100 g de amêndoas

50 g de coco ralado

1 patada de sal

5 tâmaras sem caroço

2 c. de sopa de óleo de coco

PARA O RECHEIO:

350 g de caju cru sem sal

sumo de 1/2 limão

400 ml de leite de coco bem fria

130 ml de óleo de coco

150 ml de mel

1/2 manga

75 g de framboesas

PARA O TOPO:

125 g de framboesas

1 c. de sopa de mel

## Informação nutricional

| Energia  | 629,0 kcal | 31%* |
|--|------------|------|
| Proteínas  | 11,0 g     | 22%* |
| Lípidos  | 54,2 g     | 77%* |
| Hidratos de Carbono                                  | 25,1 g     | 10%* |
| *DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 |            |      |
| kJ / 2000 kcal)                                      |            |      |

## Preparação

1 Comece por colocar os cajus de molho em água de um dia para o outro ou no mínimo umas 6h. Após esse tempo escorra bem a água e reserve.

- 2 Comece por forrar a base de uma forma de 20 cm de diâmetro de fundo amovível com papel vegetal e reserve.
- Num processador de alimentos, triture as nozes, as amêndoas, o coco ralado e as tâmaras. Acrescente o óleo de coco e o sal. Com esse preparado forre o fundo da forma calcando com a ajuda das costas de uma colher de sopa por forma a que a base figue mais unida. Reserve no frigorífico.
- 4 Num processador coloque os cajus demolhados e processe um pouco. Acrescente a parte sólida do leite de coco, o mel, o óleo de coco e o sumo de meio limão. Processe tudo muito bem ou até obter um creme suave.
- Retire 1/3 deste preparado para uma taça e reserve. Ao restante creme adicione a metade de manga e misture até envolver tudo.
- 6 Ao creme que reservou, adicione as 75 gr de framboesas e processe também até obter um creme homogéneo.
- Por cima da base crocante coloque o preparado da manga. Com algum cuidado espalhe posteriormente o creme de framboesa por cima do creme de manga. Leve ao frio cerca de 30 minutos.
- Num copo alto coloque as 125 gr de framboesas e o mel. Triture tudo muito bem e disponha por cima do preparado, formando outra camada. Decore com framboesas, amoras e folhas de hortelã a gosto. Leve novamente ao frio antes de servir.