

Receitas em vídeo | Sobremesas

Tarte de Amoras

25 min. | Médio | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 300 g de Cereais FITNESS Mel e Amêndoas
- 125 g de manteiga sem sal derretida
- 1 lata de Leite Condensado Magro NESTLÉ
- 500 g de iogurte NESTLÉ YAOS Grego Natural
- 2 c. de sopa de sumo de limão
- 200 g de amoras
- 3 folhas de gelatina
- 200 g de frutos vermelhos a gosto para decoração

Informação nutricional

Energia	639,2 kcal	32%*
Proteínas	14,1 g	28%*
Lípidos	25,3 g	36%*
Hidratos de Carbono	85,6 g	33%*

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

Preparação

1. Triture os cereais num robot de cozinha e misture a manteiga derretida. Forre a base de uma forma com fundo amovível, com a mistura anterior, espalhando com a ajuda de uma colher. Leve ao frio durante cerca de 15 minutos.

2. Entretanto misture numa tigela o leite condensado, o iogurte e as amoras, bata esta mistura com a ajuda de uma batedeira elétrica, fazendo com que as amoras se desfaçam. Demolhe as folhas de gelatina em água fria e em seguida escorra toda a água que contêm e coloque-as numa taça juntamente com o sumo de limão. Leve por alguns segundos ao micro-ondas para que se dissolva. Deixe arrefecer ligeiramente e adicione ao preparado anterior.

3. Verta o creme sobre a base de tarte feita com Cereais FITNESS leve por cerca de 2 a 3 horas ao frigorífico. Sirva a tarte decorada com mais amoras ou frutos vermelhos.