



Sobremesas

Tartes

## 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

<b>Energia</b>	639,2 kcal	32%*
<b>Proteínas</b>	14,1 g	28%*
<b>Lípidos</b>	25,3 g	36%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.