



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

Energia	647,7 kcal	32%*
Proteínas	14,0 g	28%*
Lípidos	26,7 g	38%*
Hidratos de Carbono	84,7 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.