



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Flores de Ananás

🕒 30 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem de massa tenra ou quebrada
- 8 rodelas de ananás e sumo
- 80 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 200 g de Natas Longa Vida Original
- 3 folhas de gelatina
- 1 limão
- folhas de menta fresca q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 277,1 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 3,6 g      | 7%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 16,9 g     | 24%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 26,6 g     | 10%* |

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 220°C.
- 2 Com uma tigela corta a massa em círculos, coloca-as sobre pequenas formas (por exemplo de flans) viradas ao contrario e faz pequenas dobras na massa com os dedos, por forma a fazer os cestinhos de base. Coloca-as sobre uma bandeja e leva ao forno até à massa alourar.
- 3 Bate 4 rodelas de ananás (sem sumo) com o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ e o sumo de limão até obteres um puré fino e macio.
- 4 Passa as folhas de gelatina por água fria e dissolve-as num pouco de sumo de ananás quente. Passa por um passador, junta ao puré de ananás preparado anteriormente e por fim incorpora as natas batidas.
- 5 Com uma faca afiada corta o resto do ananás em fatias e ao meio. Recheia os cestinhos com o puré e coloca uma fatia de ananas enrolada em forma de flor em cada uma. Reserva no frigorífico até ao momento de servir.