



Sobremesas Bolos

## Cheesecake de Fruta Fresca

30 min.

Fácil

Económico

10 doses

### Ingredientes

230 g de granola  
170 g de tâmaras sem caroço  
20 g de sementes de chia  
20 g de azeite  
500 g de queijo creme  
100 g de açúcar de coco  
275 g de natas para bater  
2 c. de sopa de sumo de limão  
2 laranjas  
1 kiwi  
150 g de morangos  
100 g de mirtilos

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	455,2 kcal	23%*
<b>Proteínas</b>	7,1 g	14%*
<b>Lípidos</b>	21,7 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	44,3 g	17%*

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

### Preparação

- 1 No robot de cozinha, coloca a granola, as tâmaras sem caroço, as sementes de chia e o azeite.
- 2 Tritura até criar uma mistura homogénea, mas sem criar uma pasta.
- 3 Forma pequenas bolas com a mão e vai montando a base e as laterais de uma forma de tarteira uniformemente, pressionando a mistura contra a tarteira. Reserva no frio.

- 4 Na batedeira, em velocidade alta bate o queijo creme à temperatura ambiente com o açúcar de coco até obter uma mistura homogênea e cremosa. Reduz a velocidade da batedeira e vai acrescentando as natas bem frias. Aumenta a velocidade novamente e bate até formar picos firmes. Junta o sumo de limão e envolve. Distribui uniformemente pela base.
- 5 Leva ao frigorífico até que a mistura esteja firme, cerca de 4 horas.
- 6 Cobre com a fruta fatiada e serve.
- 7 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com água.