

## Receita de Cheesecake de Frutos Vermelhos em frasco



As temperaturas de verão continuam a pedir pratos, sobremesas e lanches frescos, que animem as tardes de férias grandes. Esta receita de **cheesecake de frutos vermelhos em frasco** promete momentos divertidos em família. Junte os mais pequenos na cozinha e divirtam-se!

Aproveite frasquinhos de vidro, de iogurte ou de compota e reutilize-os para servir os **cheesecakes**.

### Cheesecake de Frutos Vermelhos em frasco: como fazer

#### Ingredientes (para uma dose)

- 2 bolachas tipo Maria (ou outras à escolha)
- 125 gramas de queijo fresco batido ou iogurte natural
- 1 colher de sobremesa de mel
- 50 gramas de frutos vermelhos à escolha

#### Procedimento

Num tacho pequeno comece por colocar os frutos vermelhos a cozinhar com o mel, em lume brando, até obter uma textura semelhante a compota. Reserve. Esmague as bolachas grosseiramente para dentro de um frasco de vidro, e por cima coloque o queijo fresco batido.

Coloque por cima umas colheradas da compota de frutos

vermelhos que preparou previamente e leve ao frigorífico. Sirva fresco, decorado com umas folhinhas de hortelã.

### **Informação Nutricional**

188 kcal  
28g Hidratos de Carbono  
2g Gordura  
14g Proteína  
2g Fibra

Não deixe de consultar mais receitas do Rodinhas, deliciosas e nutritivas, para os seus dias de verão.

Bom apetite!

## **Sobre o Rodinhas**

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.