

Tarte de Mirtilos



Uma deliciosa receita que tem como ingrediente principal o mirtilo! Numa tarte onde a cor não pode faltar, poderá contar com cerca de 12 fatias, ideal para os lanches ou sobremesas dos mais pequenos. Recomendamos esta receita para crianças a partir de 1 ano.

Reúna a família na cozinha e preparem mais uma receita Rodinhas. Na despensa terá que garantir os seguintes ingredientes:

Para a base:

- 200g amêndoa;
- 50g avelã;
- 6 tâmaras.

Para o recheio:

- 270g queijo creme light;
- 2 iogurtes naturais;
- Raspa de meia laranja;
- 6 folhas de gelatina;

- 200g mirtilos.

Agora a receita passo a passo!

Triture os ingredientes da base, com recurso a um processador de alimentos. Depois, coloque o preparado numa tarteira e pressione bem. Peça aos mais novos para colocar a base no frigorífico, enquanto preparam os passos seguintes da tarte.

Para fazermos o recheio, só tem que utilizar o liquidificador ou um robot de cozinha ou uma batedeira, para conseguir um creme homogéneo e cremoso! Junte o queijo creme, os iogurtes, a raspa de laranja e os mirtilos e triture bem.

As folhas de gelatina, previamente hidratadas e derretidas durante 30 segundos no micro-ondas, devem ser juntas aos restantes ingredientes do recheio e triture novamente.

Mal tenha o preparado completo, terá apenas que o verter sobre a base da tarte e guardá-la por 2 horas no frigorífico.

Para um toque final, em homenagem à primavera, peça ajuda aos mais pequenos para descorarem a tarte com mirtilos e folhas de hortelã!

Informação nutricional (por dose):

Energia (kcal):	193,3
Proteína (g):	7
Lípidos (g):	14,7
Hidratos de carbono (g):	11