

Este mês destacamos a fruta!

Atreva-se a experimentar a fruta em sobremesas saudáveis no final da refeição ou em forma de lanche! Propomos-lhe 2 receitas de sobremesas simples de fruta, saborosas e deliciosas para fazer em casa!

Gelatinas coloridas com fruta fresca¹

Ingredientes: (para 32 unidades)

- 1 saqueta de gelatina com sabor a fruta (à escolha)
- 4dl de água
- Fruta fresca variada (morangos, banana, maçã, manga, são bons exemplos)

Preparação:

Dissolva cada saqueta de gelatina em 2,5 dl de água a ferver, junte a cada gelatina 1,5dl de água fria e distribua as gelatinas preparadas em couvettes de gelo.

Entretanto lave as frutas escolhidas e corte-as em pedacinhos pequenos. Coloque um pedaço de cada fruta dentro de cada alvéolo da couvette.

Quando a gelatina começar a prender, enfie em cada alvéolo uma palheta de plástico, de modo a ficar centrada na gelatina (pode utilizar as que usam para mexer o chá ou café ou metade de uma palhinha) e leve ao frigorífico até solidificar completamente.

Na altura de servir retire as gelatinas das couvettes e coloque-as nos pratos de serviço.



Sobremesa rápida de iogurte e fruta²

Ingredientes: (para 6 doses)

- 6 iogurtes (natural, grego, cremoso ou o que mais gostar)
- 500g de morangos
- ½ pacote de bolacha maria
- 6 rolinhos crocantes de bolacha de baunilha (opcional)

Preparação:

Triture as bolachas maria.

Corte os morangos aos pedaços e coloque no fundo das taças.

Por cima disponha o iogurte (1 por taça).

Na última camada coloque a bolacha já desfeita.

Pode decorar com um morango inteiro e um rolinho de baunilha.



Dicas:

Iogurte de stracciatella resulta bastante bem com morangos.

Caso prefira a fruta triturada também pode fazê-lo, pois fica delicioso.

Para além de morangos pode utilizar outras frutas como banana, maçã, etc.

¹ <http://www.vaqueiro.pt/receitas/detalhe/3958/gelatinas-coloridas-com-fruta-fresca>

² <http://www.petiscos.com/receita.php?recid=8395&catid=19>