

CREME DE IOGURTE COM NÊSPERAS

PARA DIAS
DE FESTA

PREPARAÇÃO

- 1 Descasque as nêsperas e retire o caroço.
- 2 Numa frigideira coloque as nêsperas com 1 c. sopa de mel e a água. Deixe reduzir 10 minutos. Junte a outra colher de mel, canela, noz moscada e mexa bem. Hidrate a folha de gelatina em água e misture com este preparado. Corte o manjeriço em tiras finas e envolva no preparado.
- 3 Coloque o preparado em tacinhas individuais, deixe arrefecer e coloque no frio para ficar bem gelado durante 30 minutos.
- 4 Coloque o iogurte natural sobre o preparado das nêsperas e leve novamente ao frio durante mais 30 minutos.
- 5 Sirva bem frio com uma nêspera fresca em cima, manjeriço e canela em pó.



Como hidratar uma folha de gelatina: Colocar a folha de gelatina numa taça com água fria durante 2 a 3 minutos. retirar e escorrer o excesso de água. Dissolver num preparado morno. A folha de gelatina nunca pode ferver, para não perder a sua elasticidade e poder de gelificação.



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 70 minutos



PRIMAVERA



INGREDIENTES

- 5 nêsperas frescas
- 2 c. sopa de mel
- 1 c. café de canela moída
- 1 folha de gelatina
- 2 c. sopa de manjeriço fresco
- 3 iogurtes naturais (375g)
- 1 c. café de noz moscada
- 50 ml de água

Calorias
109

Proteína
5g

Gordura total
2g

Gordura saturada
1g

Hidratos de Carbono
19g

Açúcares
19g

Fibra
1g

Sal
0,1g

Por dose/pessoa (170g)