MORANGO

O morango é um fruto em formato de coração, vestido com a intensidade do vermelho, textura macia e aroma silvestre que transmite ao paladar um tanto de agridoce.

Por se tratar de um fruto rasteiro, convém lavá-los cuidadosamente para eliminar eventuais impurezas. É das frutas mais fáceis de cultivar num jardim ou em vaso.

Morango (100g)	
Energia, Kcal	29
Energia, Kj	120
Água, g	90,1
Proteína, g	0,4
Gordura total, g	0
Ácidos gordos saturados, g	0
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,2
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2
Ácidos gordos *trans*, g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	5,3
Fibra alimentar, g	2

BENEFÍCIOS

- **Previne as doenças cardiovasculares;**
- **Melhora a capacidade mental;**
- **Combate a obesidade;**
- **Mantém a pele firme;**
- **Fortalece o sistema imunitário;**
- **Estimula o trânsito intestinal.**

SEMIFRIO DE MORANGO

Ingredientes

Base
- 300 g Bolacha Maria;
- 150 g Manteiga sem sal.

Recheio
- 150 g de água quente;
- 150 g de água fria;
- 85 g de gelatina de morango;
- 300 g de natas;
- 3 Colheres de sopa de açúcar;
- 300 g de morangos picados;
- Chantilly e morangos, para decorar.

Modo de Preparação

Massa

1. Desfazer a bolacha, adicionar a manteiga derretida e misturar bem.
2. Colocar a massa dentro de uma forma de fundo removível de 21 cm de diâmetro, cobrindo bem o fundo e as laterais. Levar ao frio.

Recheio

3. Dissolver a gelatina na água quente. De seguida, acrescentar a água fria, mexendo bem.
4. No liquidificador, bater as natas com o açúcar e 150 g morangos picados.
5. Enquanto bate as natas, adicionar a gelatina. Assim que a mistura estiver homogénea, desligue o liquidificador.
6. Adicionar os restantes morangos picados, misturar delicadamente com uma colher e colocar o creme sobre a massa.
7. Colocar no frio durante 4 horas.
8. Decorar com chantilly e morangos.

CREME DE AVEIA E MORANGO

Ingredientes

1 Chávena de flocos de aveia
1 Chávena de leite de coco
1 Chávena de morangos

Modo de Preparação

1. Num liquidificador, adicionar os flocos de aveia, o leite de coco e os morangos e bater bem, durante alguns minutos, até obter uma mistura homogénea.

2. Transferir a mistura para um recipiente com tampa e colocar no frigorífico durante pelo menos 2 horas.