Káthia Abreu
Nutricionista · 2346N

TARTE DE COUSCOUS E LARANJA

4 pessoas

INGREDIENTES

- 70 gramas de cuscuz
- 2 folhas de massa filo
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 4 unidades grandes de laranja (928 g)
- 10 gramas de mel
- 50 gramas de açúcar amarelo
- 50 gramas de água mineral natural
- 20 gramas de requeijão light Saloio
- Hortelã q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Coloque 1 folha de massa filo na bancada e pincele com azeite. Sobreponha outra folha de massa filo e corte com um corta massas com o formato da forma em que vai ser colocado. Coloque em formas de tarte e leve ao forno a 170˚C até ficar crocante. Ferva o sumo de 2 laranjas com o mel e coloque por cima do Couscous, tapando com película aderente para cozer, até hidratar, cerca de 3 minutos. Numa panela coloque o açúcar e a água e aqueça para fazer caramelo. Junte a raspa de laranja e deixe arrefecer. Adicione o requeijão desfeito e envolva. Recheie as formas de tarte e sobreponha o Couscous. Sirva com laranja fresca cortada em gomos e hortelã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	146 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 %
H. CARBONO	21 g	8 %
AÇÚCARES	10 g	11 %
GORDURA	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	4 mg	0 %