



TAÇA COM FRUTAS DA ESTAÇÃO

Descubra as receitas saudáveis e sazonais criadas pelos grandes chefes de cozinha de [La Tablée des Chefs](#), com o apoio do BNP Paribas Cardif, no programa de prevenção do excesso de peso e da obesidade

INGREDIENTES (4 pessoas)

Para a granola

- 40 g de castanhas (amêndoas, avelãs, nozes, etc.)
- 20 g de sementes de abóbora
- 30 g de frutas secas (passas, damascos, tâmaras, figos, etc.)
- 100 g de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de açúcar, mel ou xarope de bordo (maple)
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 400 g de iogurte grego

Para a fruta

- 400 g de fruta da estação à escolha: maçãs, peras, laranjas, uvas frescas, ameixas, figos



UTENSÍLIOS

- Duas tigelas
- Um escorredor
- Uma tábua de cortar
- Um espremedor de limão / um garfo
- Um descascador
- Facas
- Uma frigideira
- Colheres de sopa



MÉTODO

1. Coloque todos os frutos no escorredor, lave-os e depois coloque-os numa tigela.
2. Pique grosseiramente as castanhas e as sementes de abóbora com uma faca.
3. Numa frigideira, torre as castanhas e as sementes de abóbora durante 1 a 2 minutos, depois junte a aveia em flocos, as frutas secas, o coco ralado e o mel. Deixe dourar durante alguns minutos, mexendo regularmente: a mistura deve ficar dourada e deve formar pequenos gruminhos. Retire do fogo e deixe a granola esfriar num prato ou numa tigela.
4. Descasque as frutas e corte-os em cubos ou tiras. Se utilizar uma laranja, pergunte ao cozinheiro como cortar os gomos. Junte todos as frutas cortadas numa tigela, depois adicione o suco de limão para evitar que os frutos escureçam. Misture levemente todas as frutas sem danificá-las.
5. Prepare as taças: divida o iogurte uniformemente, depois as frutas e, por último, a granola crocante. Hora de aproveitar!