

CEREJA

A cereja é um fruto arredondado, de cor vermelha e com polpa macia e suculenta.



Apresenta um conjunto de nutrientes que beneficiam a saúde para além das suas propriedades antioxidantes únicas. É utilizada na produção de conservas, compotas e licores.

Cereja (100g)

Energia, Kcal	60
Energia, Kj	253
Água, g	82,6
Proteína, g	0,8
Gordura total, g	0,7
Ácidos gordos saturados, g	0,2
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,2
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2
Ácidos gordos <i>trans</i> , g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	13,3
Fibra alimentar, g	4,3

BENEFÍCIOS

- Auxilia no tratamento da depressão e da insónia;
- Combate o envelhecimento precoce;
- Protege contra doenças cardiovasculares;
- Melhora a saúde dos olhos;
- Melhora o funcionamento do sistema digestivo.

COMPOTA DE CEREJA

Ingredientes

- 1 kg Cerejas sem caroço
- 400 g Açúcar
- 3 Colheres de sopa de sumo de limão

Modo de Preparação

1. Lavar as cerejas e coloca-las num tacho com o açúcar.
2. Misturar tudo. Levar ao lume e deixe ferver, em lume brado, durante 1 hora.
3. Adicionar o sumo de limão e deixar ferver durante 30 minutos, mantendo em lume brando.
4. Desligar o lume e deixar arrefecer durante 20 minutos.
5. Colocar em frascos e fechar bem.



TORTA DE CEREJA

Ingredientes

- 2 Chávenas de farinha de trigo
- 1 Colher de chá de sal
- 2/3 Chávena de gordura vegetal em pedaços
- ¼ Chávena de água
- 4 Chávenas de cerejas sem caroço
- 1 Chávena de açúcar

Modo de Preparação

1. Peneirar a farinha e o sal numa tigela e abrir um buraco no centro.
2. Adicionar a gordura vegetal aos poucos e com a ponta dos dedos e sem muita pressão, incorporar os ingredientes.
3. Acrescentar a água aos poucos e mexer.
4. Embrulhar em película aderente e colocar no frigorífico durante 30 minutos
5. Forrar uma forma de fundo removível de 22 cm de diâmetro com cerca de 2/3 da massa.
6. Misturar os demais ingredientes e rechear a torta.
7. Colocar a restante massa por cima do recheio.
8. Colocar no forno a 180°C durante 35 minutos.

