

FRAMBOESA

A framboesa é um fruto de sabor suave e adocicado sendo utilizado para diversas finalidades, como sorvetes, sobremesas, geleias, licores e doces, sendo apenas uma pequena parte da produção vendida in natura.



De forma triangular, ricamente colorida, com pele ligeiramente aveludada e gotas que se aglomeram em torno de um núcleo central. Muitas vezes é confundida com amora, no entanto a framboesa é oca, enquanto a amora não.

Framboesa (100g)

Energia, Kcal	34
Energia, Kj	142
Água, g	84,3
Proteína, g	0,9
Gordura total, g	0,4
Ácidos gordos saturados, g	0,1
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,3
Ácidos gordos polinsaturados, g	0
Ácidos gordos <i>trans</i> , g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	5,1
Fibra alimentar, g	6,7

BENEFÍCIOS

- Contém muita vitamina C;
- Boa fonte de ácido fólico (vitamina B9), magnésio e potássio;
- Regula a função intestinal;
- Melhora a saúde do coração;
- Controla a diabetes;
- Antioxidante.

MOUSSE DE FRAMBOESA

Ingredientes

- 250 g Framboesas
- 60 g Açúcar
- 150 ml Nata líquida
- 2 Folhas de gelatina neutra

Modo de Preparação

1. Colocar a nata no frigorífico. Numa pequena taça, dissolver as 2 folhas de gelatina em água fria.
2. Numa panela, colocar as framboesas, o açúcar e misturar. Colocar em lume brando mexendo de vez em quando durante 5 minutos.
3. Em outra taça, peneirar a mistura (ainda quente).
4. De seguida, juntas as folhas de gelatinas dissolvidas e misturar bem.



5. Na batedeira, bater a nata até se formar o chantilly.
6. Ainda na batedeira, juntar o líquido da framboesa (deve estar morno) e continuar a bater. De seguida, desligar a batedeira e mexer com uma espátula até ficar homogéneo.
7. Servir em taças de coquetel e colocar no frigorífico durante 4 horas.

SCONES DE FRAMBOESA

Ingredientes

- 560 g Farinha
- 130 g Açúcar
- 2 Colheres de sopa de fermento
- ¼ Colher de café de sal
- 220 g Manteiga
- 150 g Chocolate branco
- 180 ml Leite meio-gordo
- ½ Embalagem de natas
- 2 Ovos
- 2 Caixas de framboesas

Modo de Preparação

1. Numa taça, misturar a farinha, o açúcar, o fermento e o sal. Adicionar a manteiga, cortada aos cubos pequenos, assim como 100 g de chocolate branco, previamente picado. Misturar.
2. Noutra taça, juntar o leite, as natas e os ovos. Aos poucos adicionar a mistura anterior e envolver até que todos os ingredientes estejam bem combinados. Caso seja necessário, pode acrescentar um pouco de leite para que a massa fique consistente.



3. Juntar as framboesas. Retirar a massa, colocar numa superfície enfarinhada e estica-la. Com a ajuda de um cortador, cortar os scones e dispô-los num tabuleiro de forno, forrado com papel vegetal.
4. Levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 15 minutos.
5. Derreter o restante chocolate branco e regar por cima dos scones.