

# GROSELHA

A groselha é um pequeno fruto cultivado em quase todo o continente europeu. Em Portugal é cultivado de forma controlada, mas também é possível encontrá-las em bosques frescos.



A groselha é a baga da groselheira. Distinguem-se duas espécies: as negras, que são aromáticas e as vermelhas, que são ácidas. É um fruto bastante utilizado no fabrico de xaropes concentrados, compotas e acompanhamentos.

## Anona (100g)

Energia, Kcal	56
Energia, Kj	234
Água, g	84
Proteína, g	1,4
Gordura total, g	0,2
Ácidos gordos saturados, g	0,1
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,1
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2
Ácidos gordos <i>trans</i> , g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	0,1
Fibra alimentar, g	4,3

## BENEFÍCIOS

- Reduz o índice glicémico;
- Combate infeções;
- Ajuda na saúde do coração;
- Regula a pressão arterial;
- Aumenta a resistência óssea;
- Melhora a saúde digestiva;
- Auxilia na perda de peso.

## SEMIFRIO DE GROSELHA

### Ingredientes

- 200g de bolacha tipo maria
- 75g de manteiga amolecida
- 5 folhas de gelatina incolor
- 4dl de natas
- 150g de açúcar
- 400g de queijo creme
- 2 folhas de gelatina vermelha
- 300g de groselhas
- 2c. (de sopa) de açúcar

### Modo de Preparação

1. Forrar as paredes de uma forma redonda, de mola, com uma tira de papel vegetal.
2. Triturar as bolachas e envolve-las em manteiga. Amassar bem. Reservar.
3. Demolhar a gelatina incolor em água fria durante 5 minutos. Espremer e derreter em banho-maria. Bater as natas bem firmes.
4. À parte, juntar o açúcar com o queijo-creme e mexer bem. Incorporar a gelatina derretida e as natas batidas.



5. Verter para a forma e alisar a superfície. Levar ao frio até solidificar.
6. Demolhar a gelatina vermelha em água fria. Levar as groselhas ao lume brando, com o açúcar, mexendo de vez em quando até cozer.
7. Triturar e incorporar a gelatina bem espremida. Retirar o semifrio do frigorífico e cobrir com o preparado de groselha. Levar de novo ao frio para solidificar por completo.
8. Desenformar, retirar o papel vegetal e decorar a gosto. Servir fresco.

## TARTE DE GROSELHA

### Ingredientes

- 300g bolacha maria
- 200g manteiga
- 1dl xarope de groselha
- 4dl de natas
- 6 folhas gelatina
- 1 chocolate amargo
- Açúcar q.b.

### Modo de Preparação

1. Triturar as bolachas até ficarem em pó, juntar a manteiga derretida e misturar.
2. Forrar uma forma de tarte de fundo amovível, com a mistura e pressionar bem.
3. Colocar no congelador durante 30 minutos.
4. Demolhar a gelatina em água fria durante 5 minutos.
5. Dissolver a gelatina no xarope aquecido.
6. Bater as natas bem firmes.
7. Verter para a forma e levar ao frio.

