NÊSPERA

A nêspera é o fruto designado de ameixa do Japão, uma vez que é originário do continente asiático. Possui um sabor picante e doce, apresenta uma forma oval, de cor alaranjada, de casca fina e de polpa mole e sumarenta.

É um fruto sensível com um tempo de vida, pós-colheita, relativamente curto.

Anona (100g)	
Energia, Kcal	45
Energia, Kj	187
Água, g	85,5
Proteína, g	0,4
Gordura total, g	0,4
Ácidos gordos saturados, g	0,1
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2
Ácidos gordos *trans*, g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	10,2
Fibra alimentar, g	2,1

BENEFÍCIOS

- **Previne contra o cancro de cólon;**
- **Benefícios para a pele;**
- **Previne o cancro do pulmão e da cavidade oral;**
- **Benefícios para a pressão arterial;**
- **Benefícios na perda de peso;**
- **Ajuda a aumentar a formação de sangue;**
- **Benefícios para os olhos;**
- **Ajuda no fortalecimento dos ossos e dentes.**

GELEIA DE NÊSPERA COM GENGIBRE

Ingredientes

800g de nêspera
180g de açúcar
2 colheres de sopa sumo de limão
1 pedaço de gengibre

Modo de Preparação

1. Descascar as nêsperas puxando a pele.
2. Cortar as nêsperas em 4 - 6 pedaços, colocar numa panela, adicionar o açúcar e o sumo de limão e levar ao lume até começar a ferver.
3. Descascar o gengibre e ralar um pouco sobre os ingredientes. Mexer, tampar a panela e deixar cozinhar em lume brando mexendo ocasionalmente, se necessário acrescentar um pouco de água durante a cozedura.
4. Deixar cozinhar até que as frutas estejam totalmente macias.
5. Colocar a geleia ainda quente num frasco, tampar e deixar em posição invertida até arrefecer.

TARTE DE NÊSPERA

Ingredientes

300g de nêsperas
120g de açúcar
100g de caramelo líquido
80g de miolo de amêndoa em pó
40g de manteiga
20g de farinha
3 ovos
Raspa de 1 limão

Modo de Preparação

1. Forrar uma tarteira de 22cm de diâmetro com papel vegetal e untar bem o fundo com o caramelo líquido. Dispôr as nêsperas, descascadas, sem sementes e cortadas ao meio, por cima (com a parte cortada voltada para baixo) e reservar.
2. Bater os ovos com o açúcar e depois adicionar a manteiga derretida e a raspa de limão, batendo sempre. Por fim, juntar a amêndoa e a farinha peneirada e misturar
3. Verter o preparado na tarteira e levar ao forno, pré-aquecido a 180ºC, durante cerca de 30 minutos.
4. Retirar do forno e deixar arrefecer ligeiramente. Desenformar, voltando a parte das nêsperas para cima.