PÊSSEGO

O pêssego é um fruto que pode ser classificado em dois grupos: o de polpa amarela e o de polpa branca, podendo apresentar uma textura aveludada ou lisa mediante a quantidade de pelos presentes na casca.

De um delicioso aroma e sabor adocicado, pode ser consumido ao natural, sendo ainda utilizado no fabrico de compotas.

Pêssego (100g)	
Energia, Kcal	38
Energia, Kj	159
Água, g	87,5
Proteína, g	0,6
Gordura total, g	0,3
Ácidos gordos saturados, g	0,1
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,2
Ácidos gordos polinsaturados, g	0
Ácidos gordos *trans*, g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	8,1
Fibra alimentar, g	2,3

BENEFÍCIOS

- **Ajuda a emagrecer;**
- **Melhora o funcionamento do intestino;**
- **Controla a diabetes;**
- **Melhora o humor;**
- **Protege a pele;**
- **Combate a retenção de líquidos.**

PUDIM DE CHIA, MANGA E PÊSSEGO

Ingredientes

250 ml Leite de amêndoa
25 g Sementes de chia
1 Colher de sopa de compota de figos caseira
1 Colher de café de extrato de baunilha caseiro
1 Pêssego
1/2 Manga madura

Modo de Preparação

1. Num recipiente colocar um pouco de leite de amêndoa. Adicionar as sementes de chia, a compota e o extrato de baunilha, e misturar tudo muito bem.
2. Juntar o restante leite e misturar. Colocar o preparado no frigorífico durante 1 hora, para hidratar, ou deixar repousar durante a noite.
3. Descascar e retirar o caroço do pêssego e da manga. Cortar em pedaços e triturar até obter um puré homogéneo.
4. Numa taça fazer camadas alternadas entre o pudim de chia (preparado 1 hora antes, ou na noite anterior) e o puré de fruta. Servir de imediato.

TARTE DE PÊSSEGO

Ingredientes

Base
2 Chávenas de flocos de aveia
½ Chávena amêndoa moída
3 Colheres de sopa de mel
1/3 Chávena óleo de côco
Recheio
3 Pêssegos maduros
400 ml Leite de coco
2 Colheres de sopa de sumo de limão
2 Colheres de chá de agar-agar
2 Colheres de sopa mel

Modo de Preparação - Base

1. Pré-aquecer o forno a 180ºC e untar uma forma de tarte com óleo de coco.
2. Num processador de alimentos triturar a aveia até ficar bem moída.
3. Acrescentar a amêndoa moída, o óleo de côco e o mel.
4. Triturar até obter uma massa homogénea.
5. Colocar na tarteira e pressionar na base e nas laterais. Levar ao forno cerca de 15 minutos.
6. Retirar a pele aos pêssegos, cortar em pedaços e colocar num liquidificador até ficar em sumo.
7. Coar o sumo para um recipiente, com ajuda de um coador e adicionar o sumo de limão.
8. Colocar num tacho o leite de coco com o sumo de pêssego e deixar aquecer um pouco.
9. Adicionar o mel, o agar-agar (ou a gelatina) e mexer bem. Deixar ferver 1 minuto.
10. Deixar arrefecer um pouco e colocar por cima da base. Levar ao frigorífico, no mínimo, 4 horas.