

Creme de maracujá, chia e kiwi



Apresentação

Essa preparação foi desenvolvida para ser consumida quando se deseja um alimento suculento, com uma boa dose de acidez e um toque leve de doçura. O mingau resulta em uma textura de fácil deglutição, com um sabor marcante de maracujá. A adição do kiwi proporciona ainda mais sabor, suculência e acidez. Caso deseje, o kiwi pode ser substituído por laranja ou morangos, mantendo a combinação deliciosa.

Ingredientes (1 porção de 100 g)

- ¼ xícara (chá) de polpa de maracujá doce (50 ml)
- 1 colher (chá) de mel (8 g)
- 1 colher (sopa) de sementes de chia (12 g)
- 1 unidade de kiwi

Preparo

1. Colocar a polpa do maracujá num processador pequeno, acrescentar 2 colheres (sopa) de água (30 ml) e bater por 30 segundos. Passar por uma peneira para retirar as sementes.
2. Colocar o suco coado em uma tigelinha, misturar o mel e depois as sementes de chia. Cobrir com filme plástico e deixar em repouso por uma hora.
3. Descascar o kiwi e cortar em cubos pequenos, colocar sobre o mingau de chia e servir em seguida.

Recomendações

Se preferir, substitua o kiwi por laranja ou morangos.