



Creμες de fruta natural

Ingredientes

Para cremes de uma única fruta:

Escolher uma fruta que permita preparar um purê homogêneo: pêsego, pera, manga, kiwi, melão etc.

Para cremes com mais de um tipo de fruta:

Combinar frutas de polpa (darão consistência, como a manga, o mamão papaia, a banana, os morangos, os damascos etc.) com frutas de suco (cítricos, melão, melancia, frutas vermelhas etc.)

Preparo

De uma única fruta:

- Creme de peras com hortelã: pegar duas peras quase maduras, retirar a casca e o miolo. Processar junto com algumas folhas de hortelã e um pouco de limão.
- 1. Creme de pêsegos: pegar um pêsego quase maduro, retirar a casca e o miolo e processar.
- 3. Creme de melão com iogurte: pegar alguns pedaços de melão maduro, retirar a casca, cortar em pedaços e processar com meio corpo de iogurte natural se, açúcar.

De várias frutas:

- Opção 1: 50 g de maçã sem casca e sem sementes (1/4 de unidade), 30 g de pera sem casca e sem sementes (1/4 de unidade), 50 g de banana sem a casca (1/2 unidade), 50 g de suco de laranja coado. Processar tudo de uma única vez.
- Opção 2: 70 g de maçã, 40 g de manga e 80 g de laranja sem casca e sem sementes. Processar tudo de uma única vez.
- Opção 3: 45 g de banana, 60 g de kiwi e 95 g de abacaxi limpo, sem casca e sementes. Processar tudo de uma única vez.

Recomendações

Escolher sempre as frutas em seu ponto ideal de amadurecimento, a fim obter uma textura e doçura adequadas. Recomenda-se consumir os cremes de frutas em um curto período de tempo para evitar sua oxidação, bem como escolher frutas não ácidas em caso de mucosite ou dor ao engolir. Em caso de disfagia severa, recomenda-se sempre passar os purês por uma peneira para retirar possíveis sementes, fibras etc.