

Sobremesas Gelados

# Popsicle de chia, framboesas e leite condensado

5 min. Fácil Económico 5 doses

## Ingredientes

60 g de leite condensado tradicional NESTLÉ
2 iogurtes LONGA VIDA natural
20 g de sementes de chia
60 g de framboesas

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 89,5 kcal | 4%* |
| **Proteínas** | 3,7 g | 7%* |
| **Lípidos** | 3,4 g | 5%* |
| **Hidratos de Carbono** | 10,3 g | 4%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Misturar o iogurte com a chia e deixar repousar durante 2 horas.
2. Adicionar o leite condensado e as framboesas trituradas.
3. Misturar tudo e verter nos moldes de popsicle.
4. Levar ao congelador cerca de 6 a 8 horas.
5. Se tiver dificuldade ao desenformar coloque as formas sob água morna corrente uns segundos.