



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

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 89,5 kcal | 4%* |
| <b>Proteínas</b>           | 3,7 g     | 7%* |
| <b>Lípidos</b>             | 3,4 g     | 5%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.