

Sobremesas Doces de Colher

Geleia de Pensal com Iogurte Natural

20 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

4 c. de sobremesa de Pensal
4 Iogurtes LONGA VIDA Naturais
100 g de aveia torrada
5 folhas de gelatina
stevia para adoçar o Pensal Aveia q.b.
10 folhas de hortelã
100 g de maçãs desidratadas

Informação nutricional

Energia	112,4 kcal	6%*
Proteínas	4,0 g	8%*
Lípidos	1,6 g	2%*
Hidratos de Carbono	19,6 g	8%*

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

Preparação

1. Dissolva em água fria as folhas de gelatina. Mergulhe em seguida no Pensal quente, desfaça a gelatina, adoce e leve ao frio em tabuleiro para gelatinar.

2. Depois de gelatinada corte em cubos, coloque-a no fundo dos copos de vidro, polvilhe com um pouco de aveia torrada, coloque por cima o iogurte e por cima do iogurte um pouco mais de aveia torrada. Decore com folhas de hortelã e maçã desidratada.