



Sobremesas

Doces de Colher

Iogurte de frutos vermelhos

5 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

300 g frutos vermelhos
75 g açúcar
750 ml leite meio gordo
1 Iogurte Natural LONGA VIDA
50 g Leite em Pó Magro Molico

Informação nutricional

Energia	134,4 kcal	7%*
Proteínas	6,5 g	13%*
Lípidos	1,8 g	3%*
Hidratos de Carbono	21,6 g	8%*

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

Preparação

- 1 Leve o açúcar e os frutos vermelhos a ferver durante 5 minutos, triture levemente com a varinha mágica ou se preferir deixe os frutos inteiros.
- 2 Adicione o leite, o iogurte natural e o leite em pó mexa.
- 3 Aqueça a 50°C e encha os copos de iogurte, tape e coloque na iogurteira por 12 horas em alternativa abafe e mantenha por este período em local quente e seco.
- 4 Sirva com aveia e sementes e desfrute de um delicioso pequeno almoço.