

Sobremesas | Doces de Colher

Copinhos de Iogurte com Leite Condensado e Mirtilos

5 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

80 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

4 iogurtes naturais LONGA VIDA

1 limão

200 g de mirtilos

Informação nutricional

Energia	170,6 kcal	9%*
Proteínas	6,9 g	14%*
Lípidos	4,6 g	7%*
Hidratos de Carbono	25,5 g	10%*

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

Preparação

1. Mistura o iogurte com o Leite Condensado Tradicional Nestlé e as raspas de limão;
2. Tritura grosseiramente (pouco) os mirtilos e junta um pouco de sumo de limão – reserva alguns mirtilos para decoração;
3. Distribui pelos copos uma camada de creme de iogurte, uma camada de mirtilos, mais uma camada de creme iogurte e termina com uma camada de mirtilos.
4. Por fim, coloca alguns mirtilos no topo como decoração;