

Sobremesas | Doces de Colher

Manjar Branco com Ameixas

140 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 24 g de gelatina em pó sem sabor
- 5 c. de sopa de água
- 2,5 dl de leite
- 4 dl de leite de coco
- 115 g de coco seco ralado
- 200 g de ameixas cortadas em cubos
- óleo para untar q.b.
- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	386,9 kcal	19%*
Proteínas	9,8 g	20%*
Lípidos	20,7 g	30%*
Hidratos de Carbono	38,2 g	15%*

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

Preparação

1. Coloque a gelatina na água durante 5 minutos; ao fim deste tempo leve-a ao lume, em banho-maria, mexendo até derreter.
2. Deite o leite condensado, o leite normal e o leite de coco no liquidificador e bata bem.
3. Junte a gelatina e o coco e bata mais um pouco.
4. Unte a forma de pudim com óleo, deite-lhe dentro a mistura e leve ao frio durante 2 horas. Deve ficar bem firme.
5. Desenforme e sirva com as ameixas.