



# Cozinhar



Sobremesas

Bolos

## Cocadas

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 24 doses

### Ingredientes

- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 1 medida (da lata) de leite
- 1 medida (da lata) de leite de coco
- 5 medidas (da lata) de coco seco ralado

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 184,8 kcal | 9%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 2,6 g      | 5%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 13,9 g     | 20%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 10,7 g     | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Num tacho, misture o leite condensado com o leite e o leite de coco, leve ao lume e deixe ferver durante meia hora; junte o coco ralado e mexa até a mistura se descolar do tacho.
- 2 Retire do lume, molde pequenas bolinhas, passe-as por açúcar e deixe-as secar ao sol para cristalizarem.
- 3 Decore cada bolinha com um pezinho de cereja, como vê na foto, e sirva ou guarde em recipiente fechado.
- 4 Nota: Os pezinhos de cereja podem ser substituídos por cravinho