

Sobremesas Gelados

# Semi-Frio de KitKat e Manga

20 min. Fácil Económico 8 doses

## Ingredientes

PARA O SEMI-FRIO:

2 mangas maduras

1 Iogurte Natural LONGA VIDA

3 c. sopa de mel

100 ml de Natas LONGA VIDA muito frias

3 KitKat Clássico

PARA A BASE:

6 KitKat Clássico

50 g de manteiga derretida

120 g de bolacha

PARA TERMINAR:

2 merengues pequenos

3 KitKat Clássico

algumas fatias de manga q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 313,9 kcal | 16%* |
| **Proteínas** | 3,7 g | 7%* |
| **Lípidos** | 14,2 g | 20%* |
| **Hidratos de Carbono** | 36,8 g | 14%* |

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

## Preparação

1. Descasca as mangas e corta-as em pedaços. Mistura durante alguns segundos para obter coulis com pedaços pequenos.
2. Corta 3 KitKat aos pedaços.

3. Numa tigela mistura iogurte, mel, coulis de manga e os pedaços de KitKat.
4. Bate as natas frias até formarem chantilly. Em seguida, adiciona-as muito suavemente à tigela.
5. Coloca a mistura numa forma levemente untada com óleo e leva ao congelador no mínimo durante 1 hora.
6. Mistura os 6 fingers KitKat com a bolacha e manteiga derretida e coloca tudo na forma, por cima do gelado.
7. Leva ao congelador por 2 horas no mínimo.
8. Desenforma com cuidado.
9. No topo, coloca pedaços de merengue, bocadinhos de KitKat e tiras de manga.