

Sobremesas Gelados

Popsicle de chia, framboesas e leite condensado

5 min. Fácil Económico 5 doses

Ingredientes

60 g de leite condensado tradicional NESTLÉ
2 iogurtes LONGA VIDA natural
20 g de sementes de chia
60 g de framboesas

Informação nutricional

Energia	89,5 kcal	4%*
Proteínas	3,7 g	7%*
Lípidos	3,4 g	5%*
Hidratos de Carbono	10,3 g	4%*

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

Preparação

1. Misturar o iogurte com a chia e deixar repousar durante 2 horas.
2. Adicionar o leite condensado e as framboesas trituradas.
3. Misturar tudo e verter nos moldes de popsicle.
4. Levar ao congelador cerca de 6 a 8 horas.
5. Se tiver dificuldade ao desenformar coloque as formas sob água morna corrente uns segundos.