

Receitas em vídeo | Sobremesas

Copos de Chia com Manga e Coco

15 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

2 iogurtes NESTLÉ Grego Natural
1 chávena de leite de coco
3 c. de sopa de mel
3 c. de sopa de sementes de chia
1 manga
raspas de coco fresco q.b.

Informação nutricional

Energia	151,5 kcal	8%*
Proteínas	2,5 g	5%*
Lípidos	9,4 g	13%*
Hidratos de Carbono	12,8 g	5%*

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

Preparação

1. Misturar os iogurtes, o leite de coco e o mel.
2. Juntar as sementes de chia, e mexer bem.
3. Deitar numa taça, tapar com película e levar ao frio por 1 hora.
4. Dividir por copos, tapar e deixar no frio durante a noite.
5. Decorar com cubos de manga e coco, e servir.