

Sobremesas | Doces de Colher

Iogurte de frutos vermelhos

5 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 300 g frutos vermelhos
- 75 g açúcar
- 750 ml leite meio gordo
- 1 Iogurte Natural LONGA VIDA
- 50 g Leite em Pó Magro Molico

Informação nutricional

Energia	134,4 kcal	7%*
Proteínas	6,5 g	13%*
Lípidos	1,8 g	3%*
Hidratos de Carbono	21,6 g	8%*

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

Preparação

1. Leve o açucar e os frutos vermelhos a ferver durante 5 minutos, triture levemente com a varinha magica ou se preferir deixe os frutos inteiros.
2. Adicione o leite, o iogurte natural e o leite em pó mexa.
3. Aqueça a 50ºC e encha os copos de iogurte, tape e coloque na iogurteira por 12 horas em alternativa abafe e mantenha por este período em local quente e seco.
4. Sirva com aveia e sementes e desfrute de um delicioso pequeno almoço.