



Sobremesas

Doces de Colher

logurtes de Banana e Canela

10 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

2 bananas maduras
50 g de Leite em Pó MOLICO
100 g de Leite em Pó MOLICO + 9 dl de água
1 logurte LONGA VIDA Natural
2 c. de chá de canela
3 c. de sopa de açúcar

Informação nutricional

Energia	161,8 kcal	8%*
Proteínas	9,9 g	20%*
Lípidos	0,8 g	1%*
Hidratos de Carbono	28,8 g	11%*

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

Preparação

- 1 Triture a banana num processador.
- 2 Coloque o as 100gr de MOLICO e os 9dl de água a aquecer ao lume, dissolvendo bem, até atingir os 85° – usar um termómetro para auxiliar – e não deixar ferver.
- 3 Deixar arrefecer até aos 45°.
- 4 Juntar os restantes ingredientes e mexer muito bem. Distribuir por frascos esterilizados e colocar numa iogurteira ou embrulhar numa manta e deixar repousar por cerca de 12horas.
- 5 Findo esse tempo reservar no frigorífico.