

[Receitas em vídeo](#)[Sobremesas](#)

## Copinhos de iogurte com Chia de 4 formas

 25 min. Fácil Económico 4 doses

### Ingredientes

250 ml de iogurte NESTLÉ Grego Natural  
250 ml de bebida de amêndoa (pode medir na embalagem do iogurte, corresponde a 2 embalagens)  
3 c. de sopa bem cheias de sementes de chia  
1 c. de chá de extrato de baunilha (opcional)  
2 c. de sopa de mel

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 156,8 kcal | 8%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 3,9 g      | 8%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 8,6 g      | 12%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 13,4 g     | 5%*  |

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

### Preparação

- 1 Numa taça misturar todos os ingredientes, envolvendo por último as sementes de chia.
- 2 Levar ao frigorífico tapado com película aderente.
- 3 Passo importante: passados 30 minutos mexer suavemente com um garfo de modo a soltar as sementes de chia que tendem a aglomerar-se.
- 4 Passadas 2 ou 3 horas no frigorífico está pronto. Fica com uma consistência cremosa devido ao iogurte e às sementes de chia que ficam hidratadas e com mais volume.
- 5 Topping a seu gosto. Sugestão de 4 opções: Delícia 1: morangos às rodelas com amêndoas laminadas torradas; Delícia 2: manga e kiwi aos cubinhos; Delícia 3: Cereais FITNESS com mirtilos; Delícia 4: framboesas com raspa de Chocolate para Culinária Nestlé. Apresentação: deve ser colocado em copinhos de vidro transparentes.