

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Semifrio de Frutos Silvestres

90 min. | Fácil | Económico | 10 doses

Ingredientes

- 1 pacote de bolacha Maria ou torrada
- 100 g de manteiga
- 1 embalagem de gelatina (com 2 pacotes)
- 2 embalagens de Natas LONGA VIDA
- 1 embalagem de frutos silvestres congelados

Informação nutricional

Energia	329,4 kcal	16%*
Proteínas	10,3 g	21%*
Lípidos	11,9 g	17%*
Hidratos de Carbono	25,6 g	10%*

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

Preparação

1. Triture a bolacha na sua picadora moulinex. Acrescente a manteiga e amasse de maneira a que seja possivel forrar uma tarteira de base amovivel. Seguindo este passo, reserve.
2. Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem (usando os dois pacotes), e invés de adicionar a água fria, adicione as natas Longa Vida.
3. Coloque sobre a tarteira previamente forrada com a bolacha. Leve ao frio a solidificar.
4. Desenforme e regue com uma calda preparada com os frutos silvestres congelados; Bom apetite!
5. Nota: Poderá substituir o sabor da gelatina e a cobertura.