



Sobremesas

Gelados

## Gelado de Coco e Matcha com Leite Condensado

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

60 g de leite condensado NESTLÉ  
30 g de coco ralado  
2 iogurtes YAOS Grego coco NESTLÉ  
2 colheres de chá de Matcha

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 188,3 kcal | 9%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 3,2 g      | 6%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 11,0 g     | 16%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 18,0 g     | 7%*  |

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

### Preparação

- 1 Numa tigela, misture o leite condensado com o matcha, o coco ralado e o iogurte.
- 2 Prove e retifique o chá matcha a gosto.
- 3 Verta a mistura nas formas de gelado e deixe repousar no congelador durante alguns minutos. Quando começar a congelar, insira os palitos, de modo que fiquem direitos.
- 4 Deixe congelar durante pelo menos 3 horas.