

Sobremesas Bolos

Ninhos de Lima e Coco

40 min. Médio Económico 12 doses

Ingredientes

PARA A BASE:
120 g de granola
30 g de coco ralado + q.b. para decorar
100 g de manteiga
PARA O RECHEIO:
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
200 ml de natas frescas LONGA VIDA
1 lima, só raspas
3 folhas de gelatina incolor
PARA A DECORAÇÃO:
ovos de chocolate q.b.
lascas de coco q.b.
raspas de lima q.b.

Informação nutricional

Energia	312,7 kcal	16%*
Proteínas	6,8 g	14%*
Lípidos	14,9 g	21%*
Hidratos de Carbono	29,4 g	11%*

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

Preparação

1. Num processador de cozinha triturar a granola, o coco ralado e a manteiga.
2. Dispor em formas pequenas de silicone e levar ao forno por aproximadamente 15 minutos a 180º. Deixar esfriar e só depois avançar para o próximo passo.
3. Cortar a gelatina em pequenos pedaços e numa chávena de café com água quente deixa-a derreter.

4 Bater as natas com o leite condensado Tradicional NESTLÉ, as raspas de lima e a gelatina.*

5 Dispor o preparado por cima da base de granola e levar ao congelador até solidificar.

6 Retirar do congelador uns 10 minutos antes de servir. Decorar com lascas de lima e coco, se apetecer ainda podes acrescentar uns ovos de chocolate.

7 Conselho culinário: *quando acrescentares a gelatina utiliza um passador para teres a certeza de que não vai ficar com grumos.