



Sobremesas

Doces de Colher

## Panna Cotta com Leite Condensado Magro e Compota de Frutos Silvestres

🕒 25 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 8 doses

### Ingredientes

500 ml de Natas LONGA VIDA  
50 g de Leite Condensado Magro NESTLÉ  
2 folhas de gelatina  
compota de frutos silvestres q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	217,0 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	2,2 g	4%*
<b>Lípidos</b>	1,8 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,7 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Numa panela leve as natas a aquecer com o leite condensado, deixe ficar bem quente mas sem ferver.
- 2 Demolhe as folhas de gelatina numa tigela com água bem fria. Escorra bem e dissolva-as no preparado anterior.
- 3 Encha uns copos de shot ou umas tacinha fundas e reserve no frigorífico durante pelo menos 4 horas para solidificar.
- 4 Sirva com uma camada de compota por cima.