



Sobremesas Gelados

## Popsicle de chia, framboesas e leite condensado

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 5 doses

### Ingredientes

60 g de leite condensado tradicional NESTLÉ  
2 iogurtes LONGA VIDA natural  
20 g de sementes de chia  
60 g de framboesas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	89,5 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	3,7 g	7%*
<b>Lípidos</b>	3,4 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	10,3 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Misturar o iogurte com a chia e deixar repousar durante 2 horas.
- 2 Adicionar o leite condensado e as framboesas trituradas.
- 3 Misturar tudo e verter nos moldes de popsicle.
- 4 Levar ao congelador cerca de 6 a 8 horas.
- 5 Se tiver dificuldade ao desenformar coloque as formas sob água morna corrente uns segundos.