



Sobremesas

Doces de Colher

## Panna Cotta de Caramelo

🕒 27 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

2 embalagens de Natas LONGA VIDA  
3 folhas de gelatina incolor  
200 g de Leite Condensado Cozido NESTLÉ  
PARA O CROCANTE:  
5 g de manteiga  
40 g de açúcar  
40 g frutos secos sem pele tostados (avelãs, amendoins, amêndoas)

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	276,6 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	3,3 g	7%*
<b>Lípidos</b>	3,7 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	34,5 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Demolhar as folhas de gelatina em água fria.
- 2 Levar as natas e o leite condensado ao lume, mexendo até começar a ferver. Retirar do lume e adicionar a gelatina escorrida.
- 3 Untar tacinhas ou copinhos com spray desmoldante ou óleo. Encher com o creme e levar ao frio cerca de 4 horas ou até prender.
- 4 Desenformar a servir com crocante de frutos secos.
- 5 Para o crocante: Picar grosseiramente os frutos secos e doura-los numa sertã. Derreter o açúcar em lume brando até ficar caramelo claro.

6 Juntar a manteiga e mexer bem. Juntar os frutos secos e deitar sobre papel vegetal. Deixar endurecer e partir em pedaços que vão decorar a panna cotta.