

Sobremesas | Doces de Colher

Panacota Tropical

20 min. | Fácil | Económico | 16 doses

Ingredientes

- 1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®
- 1 lata de leite condensado tradicional NESTLÉ®
- 400 ml de leite de coco
- 50 g de coco ralado
- 5 folhas de gelatina transparente
- 250 ml de água morna
- 200 g de frutos tropicais

Informação nutricional

Energia	165,4 kcal	8%*
Proteínas	2,3 g	5%*
Lípidos	10,9 g	16%*
Hidratos de Carbono	14,2 g	5%*

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

Preparação

1. Numa caçarola em lume brando misturar o Creme de Leite NESTLÉ, o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ, o leite de coco e o coco ralado.
2. Numa tigela dissolver a gelatina em água morna.
3. Juntar um preparado ao outro e levar ao lume até começar a ferver.
4. Colocar a mistura numa forma de gelatina e levar ao frigorífico até solidificar.
5. Fazer uma salada de frutos tropicais variados e colocar por cima da panacota.