



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.