



Sobremesas Gelados

Gelado de lima e manjeriço

10 min.

Fácil

Económico

8 doses

Ingredientes

- 1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®
- 1 lata de Leite Condensado Magro NESTLÉ®
- 300 g de iogurte grego
- 1 lima
- 30 g de manjeriço fresco
- 1 de clara de ovo

Informação nutricional

Energia	214,5 kcal	11%*
Proteínas	8,3 g	17%*
Lípidos	5,3 g	8%*
Hidratos de Carbono	34,2 g	13%*

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

Preparação

- 1 Raspar as cascas de uma lima espremer o sumo.
- 2 Num robot de cozinha bater todos os ingredientes.
- 3 Colocar o preparado em formas de gelo e levar ao congelador até solidificar.
- 4 Retirar o gelado das formas de gelo e voltar a bater o gelado no robot de cozinha. Voltar a congelar numa forma à escolha. Esse processo faz com que os cristais de gelo sejam partidos e que o gelado fique mais cremoso.