



Sobremesas Gelados

## Gelado de Frutos vermelhos

🕒 10 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 10 doses

### Ingredientes

- 1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®
- 1 lata de Leite Condensado Magro NESTLÉ®
- 400 g de frutos vermelhos congelados
- 200 g de iogurte grego

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 180,1 kcal | 9%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 5,7 g      | 11%* |
| <b>Lípidos</b>             | 4,2 g      | 6%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 27,7 g     | 11%* |

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

### Preparação

- 1 Num robot de cozinha bater todos os ingredientes.
- 2 Colocar o preparado em formas de gelo e levar ao congelador até solidificar.
- 3 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.