



Sobremesas

Doces de Colher

Geleia de Pensal com Iogurte Natural

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 10 doses

Ingredientes

- 4 c. de sobremesa de Pensal
- 4 Iogurtes LONGA VIDA Naturais
- 100 g de aveia torrada
- 5 folhas de gelatina
- stevia para adoçar o Pensal Aveia q.b.
- 10 folhas de hortelã
- 100 g de maçãs desidratadas

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|-----|
| Energia | 112,4 kcal | 6%* |
| Proteínas | 4,0 g | 8%* |
| Lípidos | 1,6 g | 2%* |
| Hidratos de Carbono | 19,6 g | 8%* |

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

Preparação

- 1 Dissolva em água fria as folhas de gelatina. Mergulhe em seguida no Pensal quente, desfaça a gelatina, adoce e leve ao frio em tabuleiro para gelatinar.
- 2 Depois de gelatinada corte em cubos, coloque-a no fundo dos copos de vidro, polvilhe com um pouco de aveia torrada, coloque por cima o iogurte e por cima do iogurte um pouco mais de aveia torrada. Decore com folhas de hortelã e maçã desidratada.