



Sobremesas

Doces de Colher

Copos de Chia com Manga e Coco

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

- 2 iogurtes NESTLÉ Grego Natural
- 1 chávena de leite de coco
- 3 c. de sopa de mel
- 3 c. de sopa de sementes de chia
- 1 manga
- raspas de coco fresco q.b.

Informação nutricional

Energia	151,5 kcal	8%*
Proteínas	2,5 g	5%*
Lípidos	9,4 g	13%*
Hidratos de Carbono	12,8 g	5%*

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

Preparação

- 1 Misturar os iogurtes, o leite de coco e o mel.
- 2 Juntar as sementes de chia, e mexer bem.
- 3 Deitar numa taça, tapar com película e levar ao frio por 1 hora.
- 4 Dividir por copos, tapar e deixar no frio durante a noite.
- 5 Decorar com cubos de manga e coco, e servir.