



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 151,5 kcal | 8%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 2,5 g      | 5%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 9,4 g      | 13%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.