



Sobremesas

Doces de Colher

logurte de frutos vermelhos

5 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

300 g frutos vermelhos
75 g açúcar
750 ml leite meio gordo
1 logurte Natural LONGA VIDA
50 g Leite em Pó Magro Molico

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 134,4 kcal | 7%* |
| Proteínas | 6,5 g | 13%* |
| Lípidos | 1,8 g | 3%* |
| Hidratos de Carbono | 21,6 g | 8%* |

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

Preparação

- 1 Leve o açúcar e os frutos vermelhos a ferver durante 5 minutos, triture levemente com a varinha mágica ou se preferir deixe os frutos inteiros.
- 2 Adicione o leite, o iogurte natural e o leite em pó mexa.
- 3 Aqueça a 50°C e encha os copos de iogurte, tape e coloque na iogurteira por 12 horas em alternativa abafe e mantenha por este período em local quente e seco.
- 4 Sirva com aveia e sementes e desfrute de um delicioso pequeno almoço.