

Sobremesas | Doces de Colher

Iogurtes de Banana e Canela

10 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 50 g de Leite em Pó MOLICO
- 100 g de Leite em Pó MOLICO + 9 dl de água
- 1 Iogurte LONGA VIDA Natural
- 2 c. de chá de canela
- 3 c. de sopa de açúcar

Informação nutricional

Energia	161,8 kcal	8%*
Proteínas	9,9 g	20%*
Lípidos	0,8 g	1%*
Hidratos de Carbono	28,8 g	11%*

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

Preparação

1. Triture a banana num processador.
2. Coloque o as 100gr de MOLICO e os 9dl de água a aquecer ao lume, dissolvendo bem, até atingir os 85º – usar um termómetro para auxiliar – e não deixar ferver.
3. Deixar arrefecer até aos 45º.
4. Juntar os restantes ingredientes e mexer muito bem. Distribuir por frascos esterilizados e colocar numa iogurteira ou embrulhar numa manta e deixar repousar por cerca de 12horas.
5. Findo esse tempo reservar no frigorífico.