



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 85° – usar um termómetro para auxiliar – e não deixar ferver.
- 3 Deixar arrefecer até aos 45°.
- 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.