



Sobremesas

Doces de Colher

Iogurtes de Coco e Framboesa

🕒 45 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

800 ml de água
90 g de Leite em Pó NIDO
70 g de coco ralado
2 c. de sopa de açúcar
2 c. de sopa Leite em Pó NIDO
120 g de iogurte Natural LONGA VIDA
compota de framboesa q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 209,2 kcal | 10%* |
| Proteínas | 6,5 g | 13%* |
| Lípidos | 12,6 g | 18%* |
| Hidratos de Carbono | 16,3 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Num tacho misture a água com o Leite em Pó NIDO e o coco. Leve ao lume até chegar aos 85°C.
- 2 Numa taça misture o açúcar com as duas colheres de sopa de Leite em Pó NIDO e o iogurte. Por fim acrescente o leite que deve estar morno (45°C).
- 3 Coloque uma ou duas colheres de compota de framboesa em frascos de vidro devidamente esterilizados e quentes, completando os mesmos com o preparado do iogurte de coco. Envolve-os numa manta e deixe repousar durante 12 horas em local quente. Poderá pré aquecer o forno a 50°C e desligar o mesmo. Coloque dentro dele a manta com os iogurtes.
- 4 No caso de ter iogurteira deixe a fermentar os mesmos pelo mesmo número de horas.