

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 NIDOe o coco. Leve ao lume até chegar aos 85ºC.
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 (45ºC).
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. Envolva-os numa manta e deixe repousar durante 12 horas em local quente. Poderá pré aquecer o forno a 50ºC 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.