



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.