

Sobremesas Doces de Colher

Iogurtes de Maçã e Canela

60 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

PARA A COMPOTA:

4 maçãs descascadas e cortadas em cubos

1 pau de canela

1 casca de limão

3 c. de sopa de açúcar mascavado

PARA O IOGURTE:

100 g de Leite em Pó MOLICO + 900ml de água

3 c. de sopa de Leite em Pó MOLICO

1 Iogurte LONGA VIDA Natural

3 c. de sopa de açúcar mascavado

1 c. de café de canela em pó

Informação nutricional

Energia	504,6 kcal	25%*
Proteínas	38,5 g	77%*
Lípidos	1,7 g	2%*
Hidratos de Carbono	85,1 g	33%*

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

Preparação

1. Para a compota: Num tacho pequeno colocar os ingredientes da compota e levar ao lume até a fruta estar desfeita em puré.
2. Retirar do lume e distribuir pelos copos de iogurte.
3. Para o iogurte: Num tacho, misturar o Leite em Pó MOLICO com a água. Juntar o restante Leite em Pó MOLICO, a canela e o açúcar e mexer com uma vara de arames. Levar ao lume até ferver, retirar e deixar amornar.

4 Juntar o iogurte natural e voltar a mexer muito bem com a vara de arames, distribuir pelos copos e colocar na iogurteira sem tampa cerca de 10 horas.

5 Caso não tenha iogurteira coloque os iogurtes com a tampa dentro do forno (desligado) pré-aquecido a 50ºC embrulhados numa manta cerca de 10 horas.

6 Retirar e tapar os copos, levar ao frigorifico no mínimo 3 horas antes de consumir.