

Receitas em vídeo | Sobremesas

Copinhos de Iogurte com Chia de 4 formas

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 250 ml de Iogurte NESTLÉ Grego Natural
- 250 ml de bebida de amêndoa (pode medir na embalagem do Iogurte, corresponde a 2 embalagens)
- 3 c. de sopa bem cheias de sementes de chia
- 1 c. de chá de extrato de baunilha (opcional)
- 2 c. de sopa de mel

Informação nutricional

Energia	156,8 kcal	8%*
Proteínas	3,9 g	8%*
Lípidos	8,6 g	12%*
Hidratos de Carbono	13,4 g	5%*

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

Preparação

1. Numa taça misturar todos os ingredientes, envolvendo por último as sementes de chia.
2. Levar ao frigorífico tapado com película aderente.
3. Passo importante: passados 30 minutos mexer suavemente com um garfo de modo a soltar as sementes de chia que tendem a aglomerar-se.
4. Passadas 2 ou 3 horas no frigorífico está pronto. Fica com uma consistência cremosa devido ao iogurte e às sementes de chia que ficam hidratadas e com mais volume.
5. Topping a seu gosto. Sugestão de 4 opções: Delícia 1: morangos às rodelas com amêndoas laminadas torradas; Delícia 2: manga e kiwi aos cubinhos; Delícia 3: Cereais FITNESS com mirtilos; Delícia 4: framboesas com raspas de Chocolate para Culinária Nestlé. Apresentação: deve ser colocado em copinhos de vidro transparentes.