



Diets Especiais

Sem glúten

## Gelado de iogurte e Triângulos de Chocolate

🕒 20 min.

👤 Médio

€ Económico

✂ 1 doses

### Ingredientes

50 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas  
1 iogurte natural batido  
2 metades de pêsego em calda  
1 c. de chá de geleia de groselha  
1 c. de café de açúcar em pó

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	561,7 kcal	28%*
<b>Proteínas</b>	9,7 g	19%*
<b>Lípidos</b>	25,3 g	36%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	71,6 g	28%*

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

### Preparação

Misture o iogurte, o açúcar e os pêssegos cortados aos pedaços e verta para uma pequena taça (ou uma chávena de chá).

- 2 Coloque no congelador durante 2 h.
- 3 Derreta o chocolate em banho-maria. Distribua numa camada fina sobre uma folha de papel de alumínio. Coloque no frigorífico durante, pelo menos, 30 minutos.
- 4 Pouco antes de servir, retire a taça do congelador e mergulhe o fundo em água quente. De seguida, vire-a sobre um pequeno prato para desenformar.
- 5 Aqueça a geleia de groselhas e derrame sobre o gelado.
- 6 Descole delicadamente o chocolate do papel de alumínio e, em seguida, corte triângulos com cerca de 4 cm de altura. Coloque-os em volta da bola de gelado.
- 7 Saboreie sem demora. ALERTA: leia devidamente o rótulo de todos os ingredientes para garantir que são efetivamente isentos de glúten.