

Sobremesas Gelados

Gelados de Iogurte e Morango

20 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 iogurte natural açucarado
100 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
125 g de morangos
75 g de açúcar
20 ml de sumo de limão

Informação nutricional

Energia	183,5 kcal	9%*
Proteínas	3,4 g	7%*
Lípidos	3,0 g	4%*
Hidratos de Carbono	35,9 g	14%*

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

Preparação

1. Lave os morangos, retire a parte verde e corte-os em pedaços;
2. Leve a lume brando alguns minutos os morangos junto com o açúcar até que eles fiquem tenros;
3. Retire do lume, adicione o sumo de limão e triture;
4. Deixe arrefecer e verta um pouco, de forma irregular, nas formas para os gelados;
5. Misture o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ com o iogurte e deita uma camada nas formas.
6. Voltar a deitar nas formas mais uma camada do preparado dos morangos, depois outra camada de iogurte com Leite Condensado, repetindo esta sequencia até que acabem os preparados.
7. Coloque um pau e leve a congelar.

8 Desenforme e delicie-se.