

Sobremesas Vegan

Duo de Chocolate e Lima Sem Lactose

40 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

2 abacates

2 bananas maduras

4 c. de sopa de mel

4 c. de sopa de Nesquik extra choc NESTLÉ

2 latas de leite de coco

1 lima

Go Free Corn Flakes Chocolate NESTLÉ q.b.

Informação nutricional

Energia	353,0 kcal	18%*
Proteínas	1,5 g	3%*
Lípidos	27,0 g	39%*
Hidratos de Carbono	26,3 g	10%*

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

Preparação

1. Comece por preparar o creme de chocolate. Coloque num processador o puré do abacate e da banana. Acrescente o Nesquik extra choc e 2 colheres de sopa de mel. Processe tudo muito bem até ficar um creme liso. Retire e divida por taças individuais.
2. Por cima coloque uma porção de Go Free Corn Flakes de Chocolate Nestlé, cerca de 2 colheres de sopa em cada taça. Vai depender do tamanho da taça.
3. Por fim prepare o creme de lima. Abra com cuidado as latas do leite de coco que devem estar no frigorífico pelo menos 48h antes de ser usadas.
4. Retire com cuidado a parte branca do leite de coco que deve está sólida. Por baixo está a parte da água de coco.
5. Coloque a parte branca numa taça e acrescente as restantes 2 colheres de sopa de mel. Bata com uma batedeira eléctrica por alguns segundos. Acrescente raspa de uma lima e misture mais um pouco.

6 Disponha o creme por cima dos cereais de chocolate e leve ao frio antes de servir.