



Sobremesas Gelados

## Gelados de Abacate e Chocolate

15 min.

Fácil

Económico

8 doses

### Ingredientes

150 g de Chocolate Preto 44% NESTLÉ SOBREMESAS  
5 c. de sopa de Leite Condensado NESTLÉ Tradicional  
600 g de abacate  
200 ml de água  
2 c. de sopa de óleo de girassol

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 228,3 kcal | 11%* |
| <b>Proteínas</b>           | 2,3 g      | 5%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 16,7 g     | 24%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 16,8 g     | 6%*  |

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

### Preparação

- 1 Misture o Leite Condensado NESTLÉ Tradicional com a água e mexa até que esteja dissolvido.
- 2 Triture os abacates juntamente com a mistura de leite condensado e água até que tenha uma textura cremosa e homogénea.
- 3 Divida o preparado pelas formas para gelados e leve ao congelador.
- 4 Derreta o Chocolate Preto 44% NESTLÉ SOBREMESAS e misture-o com o óleo de girassol.
- 5 Quando os gelados estiverem sólidos, retire-os das formas e mergulhe uma parte do gelado no chocolate.