



Sobremesas

Doces de Colher

## Manjar Branco com Ameixas

🕒 140 min.

👉 Fácil

👉 Económico

👉 6 doses

### Ingredientes

- 24 g de gelatina em pó sem sabor
- 5 c. de sopa de água
- 2,5 dl de leite
- 4 dl de leite de coco
- 115 g de coco seco ralado
- 200 g de ameixas cortadas em cubos
- óleo para untar q.b.
- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	386,9 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	9,8 g	20%*
<b>Lípidos</b>	20,7 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	38,2 g	15%*

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

### Preparação

- 1 Coloque a gelatina na água durante 5 minutos; ao fim deste tempo leve-a ao lume, em banho-maria, mexendo até derreter.
- 2 Deite o leite condensado, o leite normal e o leite de coco no liquidificador e bata bem.
- 3 Junte a gelatina e o coco e bata mais um pouco.
- 4 Unte a forma de pudim com óleo, deite-lhe dentro a mistura e leve ao frio durante 2 horas. Deve ficar bem firme.
- 5 Desenforme e sirva com as ameixas.