

Sobremesas Doces de Colher

Creme Moka com Iogurte

10 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

300 ml de Natas LONGA VIDA
1 iogurte LONGA VIDA Natural
2 c. de sopa de NESCAFÉ Clássico
5 c. de chá de adoçante em pó
Chocolate de Leite NESTLÉ q.b.

Informação nutricional

Energia	354,5 kcal	18%*
Proteínas	3,7 g	7%*
Lípidos	6,6 g	9%*
Hidratos de Carbono	36,6 g	14%*

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

Preparação

1. Bate as natas até ficarem firmes.
2. À parte, mistura o iogurte, o café solúvel e o adoçante. Mexe bem.
3. Acrescenta as natas batidas.
4. Verte o creme em taças de sobremesa individuais.
5. Decora com chocolate e serve bem fresco.
6. Sugestão: Para aromatizar um pouco mais este doce, substitui o café por licor de café.