



Sobremesas

Receitas com Leite Condensado

## Cocktail de iogurte e Hortelã

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍷 4 doses

### Ingredientes

- 4 folhas de hortelã
- 20 ml de sumo de limão
- 1 colher de café de gengibre em pó
- 4 iogurtes LONGA VIDA Natural
- 8 c. de sopa de Leite Condensado Magro NESTLÉ

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	139,2 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	7,0 g	14%*
<b>Lípidos</b>	2,6 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	22,0 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Lave as folhas de hortelã e deite-as no liquidificador com o sumo de meio limão.
- 2 Adicione-lhes o gengibre, os iogurtes e o leite condensado.
- 3 Ligue e deixe bater até obter uma consistência cremosa.
- 4 Depois de coado, deite em taças.
- 5 Sirva com gelo e decore com folhas de hortelã.