

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

Energia	139,2 kcal	7%*
Proteínas	7,0 g	14%*
Lípidos	2,6 g	4%*
Hidratos de Carbono	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.