

Sobremesas | Doces de Colher

Taça de Manga e Iogurte com Pesto Doce

23 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

2 0 mangas
3 0 iogurtes LONGA VIDA Natural
6 c. de sopa de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
1 0 lima
20 g de pinhões
100 ml de óleo de girassol
50 g de pinhões
40 g de açúcar
20 g de manjericão fresco
1 0 pitada de sal grosso

Informação nutricional

Energia	387,7 kcal	19%*
Proteínas	8,0 g	16%*
Lípidos	25,4 g	36%*
Hidratos de Carbono	32,4 g	12%*

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

Preparação

1. Pesto: Misture os pinhões com o manjericão, o açúcar, e o óleo de girassol; tempere com uma pitada de sal grosso.
2. Descasque as mangas, corte-as e bata-as com o sumo de lima até obter um puré espesso.
3. Misture o iogurte com o leite condensado.
4. Torre o resto dos pinhões numa frigideira sem qualquer gordura.

5 Encha ¾ de 6 copos com o puré de manga e cubra com o creme de iogurte.

6 Deite uma colher de sopa de pesto doce e decore com alguns pinhões torrados. É um aperitivo muito atrativo pelo bonito contraste das cores vistas através de um copo de vidro.