



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 manjeriço fresco
- 1 0 pitada de sal grosso

### Informação nutricional

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

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

### Preparação

- 1 Pesto: Misture os pinhões com o manjeriço, 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  $\frac{3}{4}$  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.