



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Semifrio de Frutos Silvestres

🕒 90 min.

👉 Fácil

👤 Económico

🍴 10 doses

### Ingredientes

- 1 pacote de bolacha Maria ou torrada
- 100 g de manteiga
- 1 embalagem de gelatina (com 2 pacotes)
- 2 embalagens de Natas LONGA VIDA
- 1 embalagem de frutos silvestres congelados

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	329,4 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	10,3 g	21%*
<b>Lípidos</b>	11,9 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	25,6 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Triture a bolacha na sua picadora moulinex. Acrescente a manteiga e amasse de maneira a que seja possível forrar uma tarteira de base amovível. Seguindo este passo, reserve.
- 2 Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem (usando os dois pacotes), e invés de adicionar a água fria, adicione as natas Longa Vida.
- 3 Coloque sobre a tarteira previamente forrada com a bolacha. Leve ao frio a solidificar.
- 4 Desenforme e regue com uma calda preparada com os frutos silvestres congelados; Bom apetite!
- 5 Nota: Poderá substituir o sabor da gelatina e a cobertura.