

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Picolé de Fruta

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

3 pêssegos
20 morangos
200 g de mirtilos

Informação nutricional

Energia	160,4 kcal	8%*
Proteínas	2,2 g	4%*
Lípidos	1,0 g	1%*
Hidratos de Carbono	38,8 g	15%*

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

Preparação

1. Para esta receita precisam de forminhas de gelados.
2. Com a varinha mágica, façam puré de morangos, e coloquem em 1/3 da forma do gelado, e levem ao congelador até solidificar.
3. De seguida, repitam o processo com os mirtilos e coloquem na sobre o puré de morango solidificado. Levem ao congelador. De seguida repitam o processo com os pêssegos e coloquem no final da forma.
4. Voltem a colocar no congelador, cerca de 2-3 horas.
5. Tirem do congelador, desenformem e comam de imediato.