



Sobremesas Gelados

## Gelado de Coco e Matcha com Leite Condensado

🕒 5 min. 🕒 Fácil 🕒 Económico 🕒 4 doses

### Ingredientes

60 g de leite condensado NESTLÉ  
30 g de coco ralado  
2 iogurtes YAOS Grego coco NESTLÉ  
2 colheres de chá de Matcha

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	188,3 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	3,2 g	6%*
<b>Lípidos</b>	11,0 g	16%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,0 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Numa tigela, misture o leite condensado com o matcha, o coco ralado e o iogurte.
- 2 Prove e retifique o chá matcha a gosto.
- 3 Verta a mistura nas formas de gelado e deixe repousar no congelador durante alguns minutos. Quando começar a congelar, insira os palitos, de modo que fiquem direitos.
- 4 Deixe congelar durante pelo menos 3 horas.