



Sobremesas Bolos

## Semifrio de Nescafé Gold

30 min.

Médio

Económico

8 doses

### Ingredientes

1,5 c. de sopa de Nescafé Gold em 50 ml de água (previamente dissolvido)  
1 iogurte grego YAOS natural  
250 g de queijo mascarpone  
150 g de açúcar  
12 palitos (tipo La Reine)  
400 ml de Nata LONGA VIDA  
5 folhas de gelatina  
4 c. de sopa de água

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	385,9 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	4,3 g	9%*
<b>Lípidos</b>	15,7 g	22%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	33,9 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Demolha os palitos em Nescafé Gold frio e coloca-os no fundo de uma forma redonda em inox de 22 cm.
- 2 Demolha as folhas de gelatina em água fria durante 5 minutos.
- 3 Bate as natas LONGA VIDA em chantilly e reserva.
- 4 À parte, bate o queijo mascarpone com o iogurte grego YAOS e o açúcar e de seguida envolve as natas. Adiciona o café líquido e mexe mais um pouco.
- 5 Escorre as folhas de gelatina, coloca-as numa tigela com água e leva ao micro-ondas (potência média: +/- 360W) cerca de 20 segundos. Retira, mexe até a gelatina se dissolver e depois incorpora-a no creme de café,

mexendo bem.

- 6 Verte na forma sobre os palitos e leva ao frigorífico de um dia para outro ou durante pelo menos 4h.
- 7 No momento de servir, desenforma com cuidado com a ajuda de uma espátula se necessário e polvilha com cacau e Nescafé Gold em pó.