



Sobremesas Vegan

Delícia Vegan de Chocolate, Beterraba e Coco

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 6 doses

Ingredientes

130 g de Preparado para Sobremesas Vegan NESTLÉ
120 g de bolachas vegan
100 g de caju
20 g de NESQUIK All Natural Achocolatado em pó
225 g de beterraba cozida
50 ml de bebida de aveia
180 ml de leite de coco frio
coco ralado ou pistácios para decorar

Informação nutricional

Energia	345,6 kcal	17%*
Proteínas	5,0 g	10%*
Lípidos	19,8 g	28%*
Hidratos de Carbono	35,8 g	14%*

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

Preparação

- 1 Deixar de molho os caju s na noite anterior.
- 2 Escoar os caju s e colocá-los numa tigela juntamente com 100g do Preparado para Sobremesas Vegan NESTLÉ, chocolate em pó NESQUIK All Natural, 75g de beterraba cortada em pedaços ou triturada e bebida de aveia. Misturar tudo muito bem até obter uma massa fina.
- 3 Triturar 150g de beterraba e misturar com 30g do preparado para sobremesas vegan NESTLÉ.
- 4 Repartir as bolachas trituradas pelos copos. Cobrir com uma camada do creme de chocolate, preparado anteriormente, e com uma camada da mistura de beterraba com o Preparado para Sobremesas Vegan NESTLÉ.
- 5 Deixar arrefecer no mínimo 2 horas no frigorífico.
- 6 Abrir a lata de leite de coco e repartir a nata (parte sólida) pelos copinhos. Polvilhar com coco ralado ou pistácios e servir.