



Sobremesas Bolos

Ninhos de Lima e Coco

🕒 40 min.

🔗 Médio

🏠 Económico

🍴 12 doses

Ingredientes

PARA A BASE:

120 g de granola

30 g de coco ralado + q.b. para decorar

100 g de manteiga

PARA O RECHEIO:

1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

200 ml de natas frescas LONGA VIDA

1 lima, só raspas

3 folhas de gelatina incolor

PARA A DECORAÇÃO:

ovos de chocolate q.b.

lascas de coco q.b.

raspas de lima q.b.

Informação nutricional

Energia	312,7 kcal	16%*
Proteínas	6,8 g	14%*
Lípidos	14,9 g	21%*
Hidratos de Carbono	29,4 g	11%*

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

Preparação

- 1 Num processador de cozinha triturar a granola, o coco ralado e a manteiga.
- 2 Dispor em formas pequenas de silicone e levar ao forno por aproximadamente 15 minutos a 180°. Deixar esfriar e só depois avançar para o próximo passo.
- 3 Cortar a gelatina em pequenos pedaços e numa chávena de café com água quente deixa-a derreter.

- 4 Bater as natas com o leite condensado Tradicional NESTLÉ, as raspas de lima e a gelatina.*
- 5 Dispor o preparado por cima da base de granola e levar ao congelador até solidificar.
- 6 Retirar do congelador uns 10 minutos antes de servir. Decorar com lascas de lima e coco, se apetecer ainda podes acrescentar uns ovos de chocolate.
- 7 Conselho culinário: *quando acrescentares a gelatina utiliza um passador para teres a certeza de que não vai ficar com grumos.