



Receitas de Sobremesas **Vegan**

Gelado de Manga e Coco Vegan

🕒 5 min.

👉 Fácil

💶 Económico

✂️ 4 doses

Ingredientes

- 185 g de Preparado para Sobremesas Vegan NESTLÉ
- 200 g de manga descascada e cortada congelada
- 200 ml de bebida de coco fria

Informação nutricional

Energia	264,0 kcal	13%*
Proteínas	1,0 g	2%*
Lípidos	12,9 g	18%*
Hidratos de Carbono	35,9 g	14%*

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

Preparação

- 1 Triturar num liquidificador ou robot, o preparado para sobremesas vegan NESTLÉ, a manga e a bebida de coco. Está pronto a servir.

2 Reservar no congelador se não consumir no momento.

3 Conselho: No momento servir decorar o gelado com raspas de lima ou coco ralado.