



Pequenos-almoços e Lanches

## Pe?ssegos Grelhados com Labneh

Sair da rotina também é experimentar novas combinações de sabores, como estes Pe?ssegos grelhados com labneh, bem acompanhados por uma caneca de Pensal.

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 4 doses

### Ingredientes

PARA O LABNEH:

- 1 kg de iogurte grego
- 1 c. de chá de sal marinho/grosso
- canela q.b. para servir

PARA OS PÊSSEGOS:

- 4 pêssegos
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de mel
- canela q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	218,9 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	19,5 g	39%*
<b>Lípidos</b>	4,4 g	6%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	25,9 g	10%*

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

## Preparação

### 1 LABNEH:

Adicionar o iogurte e o sal numa tigela, misturar bem.

2 Forrar um coador com um pedaço de musselina ou gaze, grande o suficiente para pendurar nas laterais e colocar o coador sobre uma tigela.

3 Transferir o iogurte para o centro da musselina e dobrar as pontas de modo que o iogurte fique completamente coberto.

4 Colocar um peso sobre o iogurte e transferir a tigela para o frigorífico. Deixe o iogurte escorrer 12h.

### 5 PÊSSEGOS:

Pré-aquecer uma grelha. Cortar os pêsssegos ao meio e retirar os caroços.  
Pincelar cada metade dos pêsssegos com o azeite.

6 Grelhar os pêsssegos por 3-5 minutos ou até formar marcas escuras da grelha.

7 Numa tigela pequena, misturar o mel e a canela. Pincele a mistura de mel sobre os pêsssegos ainda quentes.

### 8 PARA SERVIR:

Num prato colocar os pêsssegos grelhados com o lado grelhado virado para cima.  
No centro do pêsssego colocar uma colher de labneh.  
Polvilhar com canela e servir.

9 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com leite.