



Sobremesas

Doces de Colher

Panna Cotta com Leite Condensado Magro e Compota de Frutos Silvestres

🕒 25 min.

🔧 Fácil

🔧 Moderado

🍽️ 8 doses

Ingredientes

500 ml de Natas LONGA VIDA
50 g de Leite Condensado Magro NESTLÉ
2 folhas de gelatina
compota de frutos silvestres q.b.

Informação nutricional

Energia	217,0 kcal	11%*
Proteínas	2,2 g	4%*
Lípidos	1,8 g	3%*
Hidratos de Carbono	18,7 g	7%*

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

Preparação

- 1 Numa panela leve as natas a aquecer com o leite condensado, deixe ficar bem quente mas sem ferver.
- 2 Demolhe as folhas de gelatina numa tigela com água bem fria. Escorra bem e dissolva-as no preparado anterior.
- 3 Encha uns copos de shot ou umas tacinha fundas e reserve no frigorífico durante pelo menos 4 horas para solidificar.
- 4 Sirva com uma camada de compota por cima.