



Sobremesas

Doces de Colher

## logurtes de Banana e Canela

10 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 50 g de Leite em Pó MOLICO
- 100 g de Leite em Pó MOLICO + 9 dl de água
- 1 logurte LONGA VIDA Natural
- 2 c. de chá de canela
- 3 c. de sopa de açúcar

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	161,8 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	9,9 g	20%*
<b>Lípidos</b>	0,8 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	28,8 g	11%*

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

### Preparação

- 1 Triture a banana num processador.
- 2 Coloque o as 100gr de MOLICO e os 9dl de água a aquecer ao lume, dissolvendo bem, até atingir os 85° – usar um termómetro para auxiliar – e não deixar ferver.
- 3 Deixar arrefecer até aos 45°.
- 4 Juntar os restantes ingredientes e mexer muito bem. Distribuir por frascos esterilizados e colocar numa iogurteira ou embrulhar numa manta e deixar repousar por cerca de 12horas.
- 5 Findo esse tempo reservar no frigorífico.