



Sobremesas

Doces de Colher

## Copinhos de iogurte com Leite Condensado e Mirtilos

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

80 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
4 iogurtes naturais LONGA VIDA  
1 limão  
200 g de mirtilos

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 170,6 kcal | 9%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 6,9 g      | 14%* |
| <b>Lípidos</b>             | 4,6 g      | 7%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 25,5 g     | 10%* |

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

### Preparação

- 1 Mistura o iogurte com o Leite Condensado Tradicional Nestlé e as raspas de limão;
- 2 Tritura grosseiramente (pouco) os mirtilos e junta um pouco de sumo de limão – reserva alguns mirtilos para decoração;
- 3 Distribui pelos copos uma camada de creme de iogurte, uma camada de mirtilos, mais uma camada de creme iogurte e termina com uma camada de mirtilos.
- 4 Por fim, coloca alguns mirtilos no topo como decoração;