

Semifrio Manga e Maracujá



O calor aperta e parece que já não há ideias de como refrescar? Pois o Rodinhas dá-lhe uma sugestão bem fresquinha e...deliciosa! Descubra como criar um incrível semifrio de Manga e Maracujá para os mais novos.

Ingredientes para o Semifrio de Manga e Maracujá

Procure na despensa lá de casa se tem tudo para criar esta receita Rodinhas. Caso alguns ingredientes não estejam disponíveis, peça às crianças de sua casa que o ajudem a fazer uma lista de compras. Vão precisar de ter:

- 1l de iogurte grego / natural
- 1 manga ou 1 lata de polpa de manga
- 6 maracujás

Semifrio de Manga e Maracujá passo-a-passo

Está na hora de arregaçar as mangas e com a ajuda dos mais pequenos comecem a desenvolver esta receita Rodinhas!

Comece por reduzir a manga para um delicioso puré. Para ajudar, opte por uma varinha mágica e ao mesmo tempo vá envolvendo o puré de manga com o iogurte natural / grego.

Depois, junte a polpa de 3 maracujás ao preparado inicial, guardando os restantes três para serem utilizados na decoração deste semifrio de Manga e Maracujá. Deixe os miúdos divertirem-se!

Para finalizar, leve o preparado completo ao frigorífico, onde deverá permanecer até três horas

ou se estiverem com alguma pressa para provarem a vossa receita, coloque no congelador e sirva-o como gelado! Bom proveito ☐

Informação Nutricional (por 100g)

kcal - 75

HC - 8 g

gordura - 3 g

proteína - 2 g

fibra - 2 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si.

Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!