

FICHA TÉCNICA				
Identificação				Foto
Designação da Iguaria:		Gelado de Manga com Bolo de Iogurte Natural		N. porções
Grupo de Iguarias:		Sobremesa		Tempo Confeção:
Quantidade	Unidade	Matéria - prima	Custo	Confeção
Ingredientes : Bolo de Iogurte Natural				<p>Preparação do Bolo</p> <p>Bater no liquidificador o iogurte, o óleo e os ovos cerca de 2 minutos. Peneirar a farinha, o açúcar e o fermento. Misturar os líquidos e bater bem. Usar uma forma de pudim, untar com óleo e polvilhar com canela em pó e açúcar. Colocar preparado e polvilhar por cima com a canela e açúcar. Levar ao forno aproximadamente 20 minutos a 180°C.</p> <p>Preparação do Gelado</p> <p>Lavar e descascar a manga e cortar em cubos. Cortar a banana em rodelas. Congelar a banana e a manga, e quando estiverem bem congeladas, bater num liquidificador durante cerca de 30 segundos. Acrescentar o leite de coco e bater mais cerca de 1 minuto, até ficar com um gelado cremoso. Pode servir logo ou se pretender o gelado mais consistente, colocar no congelador durante mais 1 ou 2 horas.</p>
120	g	Iogurte Natural	1,42 €	
120	g	Óleo	1,90 €	
200	g	Farinha	0,90 €	
200	g	Açúcar	1,48 €	
5	g	Fermento	0,03 €	
5	g	Canela	0,08 €	
Custo Total			5,81 €	
Custo por Pessoa			1,43 €	
Ingredientes: Gelado de Manga				
2		Manga	4,09 €	
1		Banana	0,20 €	
180	ml	Leite de coco	0,80 €	
Custo Total			5,09 €	
Custo por Pessoa			1,27 €	
Informação Nutricional:				
887,3	Kcal	Energia		
56,4	g	Gorduras		
43,6	g	das quais saturadas		
126,7	g	Hidratos de carbono		
120,8	g	dos quais açúcares		
9,6	g	Fibra		
17,9	g	Proteínas		
Utensílios Necessários				
Liquidificador				
Forma de Pudim				
Faca de Legumes				
Tábua de Corte				
Taça ou Tabuleiro				

