

Pequenos-Almoços | Receitas com Iogurte

# Taças de Frutos Vermelhos

5 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

- 1 embalagem de iogurte NESTLÉ Grego Natural
- 3 c. de sopa de mel
- 60 g de Corn Flakes sem Glutén NESTLÉ
- 1 embalagem de frutos vermelhos frescos

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 190,4 kcal | 10%* |
| **Proteínas** | 4,0 g | 8%* |
| **Lípidos** | 7,5 g | 11%* |
| **Hidratos de Carbono** | 24,6 g | 9%* |

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

## Preparação

1. Misture o iogurte com o mel até obter um preparado homogéneo. Disponha uma camada de corn flakes no fundo das taças ou copos e, em seguida, uma camada de creme de iogurte e mel. Repita as operações, terminando com os frutos vermelhos. Leve ao frigorífico e sirva bem frio.