

Sobremesas Doces de Colher

Parfait de Chia e Granola com Tahini

5 min. Fácil Económico 1 doses

Ingredientes

2 c. de sopa de sementes de chia
1/2 chávena de leite
1 c. de chá de mel
1 c. de chá de tahini (pasta de sésamo)
1 Iogurte Grego NESTLÉ natural
1 c. de sopa de queijo quark
2 c. de sopa de Fitness Granola de Aveia de Chocolate
cerejas a gosto q.b.
1 fio de mel

Informação nutricional

Energia	406,9 kcal	20%*
Proteínas	14,0 g	28%*
Lípidos	21,6 g	31%*
Hidratos de Carbono	34,5 g	13%*

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

Preparação

1. Num frasco colocar as sementes de chia, o leite, o mel e o tahini e misturar bem. Levar ao frio por cerca de 4 horas.
2. Por cima da chia colocar o iogurte grego, cobrir com a granola e por cima desta o quark. Cobrir com mais granola, decorar com as cerejas e regar com o mel.