

Para fazer com as crianças

Parfait de morangos, iogurte e cereais

5 min. Fácil Económico 1 doses

Ingredientes

1 iogurte LONGA VIDA natural
5 morangos
30 g de Corn Flakes
canela em pó q.b.

Informação nutricional

Energia	190,2 kcal	10%*
Proteínas	7,1 g	14%*
Lípidos	3,0 g	4%*
Hidratos de Carbono	32,8 g	13%*

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

Preparação

1. Começa por arranjar um copo alto transparente.
2. Lava e corta os morangos em pedaços.
3. Coloca 1 colher de sopa de Corn Flakes, no fundo do copo.
4. De seguida coloca meio iogurte Natural sobre os cereais.
5. Depois deves colocar metade dos morangos cortados.
6. A seguir é só repetir tudo outra vez! Termina com uma pitada de canela para decorar.