



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 406,9 kcal | 20%* |
| <b>Proteínas</b>           | 14,0 g     | 28%* |
| <b>Lípidos</b>             | 21,6 g     | 31%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.