

Para fazer com as crianças

Sobremesa de 3 camadas

10 min. Fácil Moderado 4 doses

Ingredientes

6 maçãs bravo de esmolfe

1 limão

Fitness granola de aveia de mel q.b.

200 g de iogurte natural Longa Vida

10 g de mel

6 pêras rocha

Informação nutricional

Energia	122,5 kcal	6%*
Proteínas	2,7 g	5%*
Lípidos	1,9 g	3%*
Hidratos de Carbono	23,7 g	9%*

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

Preparação

1. Descasque a maçã e pêra, corte finamente e cozinhe em lume brando durante 30 minutos até ficar uma polpa, junte o mel e triture.
2. Adicione raspa de limão ao iogurte.
3. Na base do prato coloque o iogurte, a polpa de pêra e maçã por cima e termine com a granola.