

Sobremesas Bolos

Mini Tarteletes de Pêssego

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

4 chávenas de Cereais FITNESS
2 c. de sopa de manteiga sem sal
1 c. de chá de leite
1 0 iogurte NESTLÉ Grego Natural
1 c. de sopa de mel
2 0 pêssegos pequenos
0 PARA A DECORAÇÃO:
0 lavanda q.b.
0 mel q.b.

Informação nutricional

Energia	406,7 kcal	20%*
Proteínas	8,7 g	17%*
Lípidos	8,8 g	13%*
Hidratos de Carbono	70,5 g	27%*

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

Preparação

1. Triture os cereais adicione a manteiga amolecida e o leite, mexa até ficar uma massa homogénea. Forre as tarteletes com o preparado anterior e leve ao frigorifico durante meia hora.
2. Numa taça adicione o iogurte, o mel e envolva bem. Preencha 1/3 das tarteletes com este preparado.
3. Corte o pêssego em fatias e a seguir ao meio e coloque por cima do iogurte. Leve a refrigerar.
4. Antes de servir decore com um fio de mel e lavanda.