

Sobremesas Doces de Colher

Trifle Frutos Silvestres e Iogurte Grego

12 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

0 Cereais FITNESS q.b.

300 g de frutos vermelhos

2 c. de sopa de mel

1 0 iogurte NESTLÉ Grego Natural

Informação nutricional

Energia	47,8 kcal	2%*
Proteínas	0,9 g	2%*
Lípidos	1,3 g	2%*
Hidratos de Carbono	6,0 g	2%*

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

Preparação

1. Num tacho colocar os frutos vermelhos e o mel e deixar ferver 5 minutos. Deixar arrefecer.Num copo colocar uma camada de cereais, o iogurte e os frutos.
2. Tapar com iogurte e decorar com frutos secos ou cereais.