



Receitas de Sobremesas

Doces de Colher

## Trifle Frutos Silvestres e Iogurte Grego

🕒 12 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 8 doses

### Ingredientes

Cereais FITNESS q.b.  
300 g de frutos vermelhos  
2 c. de sopa de mel  
1 iogurte NESTLÉ Grego Natural

### Informação nutricional

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

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

### Preparação

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.