



Pequenos-Almoços

Receitas com Iogurte

## Taças de Frutos Vermelhos

🕒 5 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem de iogurte NESTLÉ Grego Natural
- 3 c. de sopa de mel
- 60 g de Corn Flakes sem Glutén NESTLÉ
- 1 embalagem de frutos vermelhos frescos

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	190,4 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	4,0 g	8%*
<b>Lípidos</b>	7,5 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	24,6 g	9%*

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

### Preparação

- 1 Misture o iogurte com o mel até obter um preparado homogéneo. Disponha uma camada de corn flakes no fundo das taças ou copos e, em seguida, uma camada de creme de iogurte e mel. Repita as operações, terminando com os frutos vermelhos. Leve ao frigorífico e sirva bem frio.