

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

Energia	190,4 kcal	10%*
Proteínas	4,0 g	8%*
Lípidos	7,5 g	11%*
Hidratos de Carbono	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.