



Pequenos-Almoços

Receitas com Iogurte

Salada no Frasco de Frutas e Cereais

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

- 1 iogurte Longa Vida Duo Cereais
- 6 morangos
- 8 amoras
- 4 c. de sopa de Corn Flakes sem glúten

Informação nutricional

Energia	246,1 kcal	12%*
Proteínas	7,6 g	15%*
Lípidos	2,2 g	3%*
Hidratos de Carbono	48,3 g	19%*

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

Preparação

- 1 No fundo de um frasco, colocar o iogurte.
- 2 Lavar os morangos, laminar e dispor nas laterais e centro do frasco.
- 3 Cobrir com as amoras e levar ao frio.
- 4 Na hora de servir, salpicar com os cereais.