

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.