



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 246,1 kcal | 12%* |
| <b>Proteínas</b>           | 7,6 g      | 15%* |
| <b>Lípidos</b>             | 2,2 g      | 3%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.