

Receitas em vídeo | Sobremesas

Trifle de Frutos Silvestres com Iogurte e Cereais

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

500 g de frutos silvestres (morangos, framboesas, amoras, mirtilos)

4 c. de sopa de mel

1 Cereais Fitness q.b.

2 Iogurtes NESTLÉ Grego Natural

frutos silvestres para decorar q.b.

Informação nutricional

Energia	497,3 kcal	25%*
Proteínas	13,2 g	26%*
Lípidos	19,8 g	28%*
Hidratos de Carbono	61,7 g	24%*

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

Preparação

1. Começar por levar os de frutos silvestres ao lume com o mel. Deixar ferver por 5 minutos, em lume brando. Deixar arrefecer.
2. Encher o fundo de copos ou taças com cereais.
3. Deitar umas colheradas de iogurte, calda de frutos silvestres, novamente cereais e finalizar com iogurte.
4. Decorar com frutos frescos e levar ao frio até à hora de servir.