



Sobremesas

Doces de Colher

## 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 0 Cereais Fitness q.b.  
2 0 Iogurtes NESTLÉ Grego Natural  
0 frutos silvestres para decorar q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	497,3 kcal	25%*
<b>Proteínas</b>	13,2 g	26%*
<b>Lípidos</b>	19,8 g	28%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.