



Sobremesas

Doces de Colher

## Parfait de Chia e Granola com Tahini

🕒 5 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

- 2 c. de sopa de sementes de chia
- 1/2 chávena de leite
- 1 c. de chá de mel
- 1 c. de chá de tahini (pasta de sésamo)
- 1 Iogurte Grego NESTLÉ natural
- 1 c. de sopa de queijo quark
- 2 c. de sopa de Fitness Granola de Aveia de Chocolate
- cerejas a gosto q.b.
- 1 fio de mel

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	406,9 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	14,0 g	28%*
<b>Lípidos</b>	21,6 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	34,5 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Num frasco colocar as sementes de chia, o leite, o mel e o tahini e misturar bem. Levar ao frio por cerca de 4 horas.
- 2 Por cima da chia colocar o iogurte grego, cobrir com a granola e por cima desta o quark. Cobrir com mais granola, decorar com as cerejas e regar com o mel.