



Receitas de 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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 390,3 kcal | 20%* |
| Proteínas | 15,0 g | 30%* |
| Lípidos | 21,9 g | 31%* |
| Hidratos de Carbono | 42,7 g | 16%* |

*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.