

Sobremesas Doces de Colher

Pote de iogurte e granola

5 min. Fácil Económico 1 doses

Ingredientes

2 Iogurte Grego NESTLÉ Natural

frutos vermelhos congelados q.b.

4 morangos frescos

Informação nutricional

Energia	241,0 kcal	12%*
Proteínas	6,7 g	13%*
Lípidos	16,9 g	24%*
Hidratos de Carbono	12,6 g	5%*

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

Preparação

1. Com a varinha mágica ralar em puré os morangos e adicionar a um iogurte grego.
2. Colocar no frasco um pouco do preparado, em seguida juntar a granola e na camada seguinte o iogurte grego natural, mais uma camada de granola e a seguinte o restante iogurte com morango.
3. Para finalizar enfeitar com uma pequena quantidade de granola e os frutos vermelhos congelados.
4. Nota: pode ser polvilhado com canela e raspa de limão