



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

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