



Sobremesas

Doces de Colher

Trifle de Morangos, Cereais e Iogurte

🕒 7 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 3 doses

Ingredientes

- 1 NESTLÉ Grego Ligeiro Açucarado
- 3 c. de sopa de Corn Flakes sem Glúten
- 250 g de morangos

Informação nutricional

Energia	115,4 kcal	6%*
Proteínas	2,6 g	5%*
Lípidos	3,2 g	5%*
Hidratos de Carbono	18,5 g	7%*

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

Preparação

- 1 Num copo/taça pequena individual, coloque os cereais.
- 2 Verta o iogurte para cima dos cereais.
- 3 Lave os morangos, corte-os e triture-os. Por fim, coloque o preparado por cima do iogurte e está pronto a servir. Dica: prepare a sobremesa um pouco antes de servir, para que os cereais não fiquem mole.