



Para fazer com as crianças

## Parfait de morangos, iogurte e cereais

🕒 5 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

1 iogurte LONGA VIDA natural  
5 morangos  
30 g de NAT Delice Flakes  
canela em pó q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	111,6 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	5,6 g	11%*
<b>Lípidos</b>	2,9 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	15,3 g	6%*

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

### Preparação

- 1 Começa por arranjar um copo alto transparente.
- 2 Lava e corta os morangos em pedaços.
- 3 Coloca 1 colher de sopa de NAT Délice Flakes, no fundo do copo.
- 4 De seguida coloca meio iogurte Natural sobre os cereais.
- 5 Depois deves colocar metade dos morangos cortados.
- 6 A seguir é só repetir tudo outra vez! Termina com uma pitada de canela para decorar.