



Para fazer com as crianças

## Parfait de morangos, iogurte e cereais

Fácil

Económico

X 1 doses

kJ / 2000 kcal)

## Ingredientes

1 iogurte LONGA VIDA natural5 morangos30 g de Corn Flakescanela em pó q.b.

## Informação nutricional

Energia	190,2 kcal	10%*
Proteínas	7,1 g	14%*
Lípidos	3,0 g	4%*
Hidratos de Carbono	32,8 g	13%*
*DR - Doses de Referência	para um adulto	médio (8400

## Preparação

- 1 Começa por arranjar um copo alto transparente.
- 2 Lava e corta os morangos em pedaços.
- 3 Coloca 1 colher de sopa de Corn 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.