



Para fazer com as crianças

Sobremesa de 3 camadas

🕒 10 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 4 doses

Ingredientes

- 6 maçãs bravo de esmolfe
- 1 limão
- Fitness granola de aveia de mel q.b.
- 200 g de iogurte natural Longa Vida
- 10 g de mel
- 6 pêras rocha

Informação nutricional

Energia	122,5 kcal	6%*
Proteínas	2,7 g	5%*
Lípidos	1,9 g	3%*
Hidratos de Carbono	23,7 g	9%*

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

Preparação

- 1 Descasque a maçã e pêra, corte finamente e cozinhe em lume brando durante 30 minutos até ficar uma polpa, junte o mel e triture.
- 2 Adicione raspa de limão ao iogurte.
- 3 Na base do prato coloque o iogurte, a polpa de pêra e maçã por cima e termine com a granola.