



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Taças de iogurte com Morangos e Cereais

10 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

2 0 iogurtes LONGA VIDA Natural  
4 c. de sopa de Cereais FITNESS  
2 c. de sopa de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
0 morangos q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |     |
|----------------------------|------------|-----|
| <b>Energia</b>             | 100,6 kcal | 5%* |
| <b>Proteínas</b>           | 4,0 g      | 8%* |
| <b>Lípidos</b>             | 2,0 g      | 3%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 16,2 g     | 6%* |

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

### Preparação

- 1 Misturar os iogurtes com o leite condensado.
- 2 Lavar e cortar os morangos às fatias e distribuí-los entre 4 copos ou taças.
- 3 Cobri-los com a mistura de iogurte e uma colher de cereais. Conselho: Colocar os cereais no momento de servir para que não fiquem moles.