



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.