

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

Energia	100,6 kcal	5%*
Proteínas	4,0 g	8%*
Lípidos	2,0 g	3%*
Hidratos de Carbono	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 distribui-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.