



Sobremesas Fruta

Taças de iogurte com Morangos e Cereais

🕒 10 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

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