



Pequenos-Almoços

Receitas com Iogurte

## Parfait de Iogurte, Compota Baixa em Açúcar e Granola

Perfeito, perfeito é dar sabor ao dia com um Parfait de Iogurte, compota e granola, bem acompanhado por uma caneca de Pensal.

🕒 10 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 800 g de Iogurte vegetal
- 250 g de compota de frutos vermelhos
- 250 g de granola

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	650,5 kcal	33%*
<b>Proteínas</b>	10,3 g	21%*
<b>Lípidos</b>	20,8 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	104,7 g	40%*

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

### Preparação

- 1 Divide 400g de Iogurte por 4 copos de vidro.
- 2 Distribui 200g de compota pelos mesmo copos, sobre o Iogurte, reservando a restante.
- 3 Distribui 200g de granola pelos 4 copos.
- 4 Tapa a granola com o restante Iogurte e decora o topo dos copos com a restante compota e granola.
- 5 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com bebida vegetal.