

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

Energia	650,5 kcal	33%*
Proteínas	10,3 g	21%*
Lípidos	20,8 g	30%*
Hidratos de Carbono	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.