



Pequenos-Almoços Receitas com logurte

Parfait de logurte, 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.

3 10 min.

Fácil

Económico

X 4 doses

kJ / 2000 kcal)

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		

Preparação

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