



## PARFAIT DE IOGURTE COM GRANOLA E FRUTOS VERMELHOS

Um alternativa ao seu pequeno-almoço ou lanche, super saboroso.

 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 uni de iogurte Skyr (150 g)
- 50 gramas de frutos vermelhos
- 1 porção de granola sementes, passas e amêndoas (30 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (15 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela coloque um pouco iogurte.
- 2º Adicione metade da quantidade de dos frutos vermelhos, com uma colher de chá de mel.
- 3º Junte uma porção de granola.
- 4º Repita o processo até encher o frasco.
- 5º Finalize com a granola.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [245 g]	% DR
ENERGIA	113 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	35 %
H. CARBONO	17 g	42 g	16 %
AÇÚCARES	7 g	18 g	20 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %