

## Receita de Semi frio de Iogurte e Morango



A receita de hoje promete frescura e sabor: o nosso **Semi Frio de Iogurte e Morango!** E não se assuste. É bem simples! Imagine só: uma base cremosa de iogurte, perfeitamente equilibrada com a doçura natural dos morangos frescos. Este Semi Frio é uma verdadeira explosão de frescura e sabor que vai fazer qualquer papila gustativa dançar de alegria!

E o melhor de tudo é que é super fácil de fazer! Com apenas alguns ingredientes simples e um toque de criatividade, vai poder surpreender a sua família com uma sobremesa digna de um verdadeiro chef. Está na hora de pôr as mãos na “massa” e começar a criar memórias deliciosas na cozinha. Vamos lá tornar este dia ainda mais doce? Não perca mais tempo e agarre nos ingredientes que precisa. Tem tudo pronto?

## Aprenda a fazer Semi frio de Iogurte e Morango

Quase que arriscamos em dizer que consegue fazer esta receita em menos de 3 minutos. Só tem um problema: a pequenada vai adorar e vai ter de fazer este Semi Frio mais vezes.

### Ingredientes (2 porções)

1 iogurte natural

3 colheres de sopa de compota e morango

2 morangos frescos

### Modo de preparação

Numa taça, coloque o iogurte e junte a compota de morango. Mexa bem e leve ao frigorífico. Por último, pode acrescentar morangos cortados.

Depois de solidificar, não deixe os mais gulosos aí de casa à espera. Provem e aprovevem!

### **Informação Nutricional (100g):**

Energia: 82 kcal

Proteína: 2 g

H. Carbono:15g

Gordura:1g

Fibra:1g

## **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!