Receita Alperce com Iogurte e Granola



Todos já passámos pelo drama da falta de imaginação para pequenos-almoços e lanches, quando os nossos pequenotes reclamam por comerem sempre o mesmo! Experimentem esta opção saudável, fresca para estes dias mais quentes e ainda por cima super saborosa!

O que vai precisar, para 2 doses?

- 2 iogurtes naturais;
- 4 alperces;
- 400g de flocos de aveia;
- 100g de mel;
- Canela q.b.

Preparar é simples!

- Misture os flocos de aveia, o mel e a canela e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC até estar tostada;
- Corte os alperces ao meio e retire o caroço;
- Coloque duas colheradas de iogurte dentro de cada metade;

- Polvilhe com a granola saída do forno e sirva.

Informação Nutricional (por 100g)

Energia (Kcal):	721
Hidratos de Carbono (g)	147,1