



## E SE O SEU FILHO FOR O CHEF?

Pequenos chefes especializados em  
**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

# Iogurte com mel com fibras e morangos

## Ingredientes



1 iogurte  
natural



1 colher de  
chá de mel



2 morangos



2 bolachas  
de fibra



2 colheres de  
chá de flocos  
de aveia



1 folha de  
hortelã

## Mãos à obra



Desfaz as 2  
bolachas  
para dentro  
da taça



Adiciona 1  
colher de  
flocos de  
aveia



Adiciona a  
colher de mel  
ao iogurte  
e mistura



verte agora  
para dentro  
da taça



Lava bem  
os morangos



Corta os  
morangos aos  
pedaços



Junta ao  
iogurte



## Decoração

Polvilha  
com 1  
colher  
de flocos  
de aveia



Decora ao teu  
gosto, por exemplo com  
hortelã, sementes ou um  
morango inteiro e saboreia