

RECEITAS CREMOSÍSSIMAS!

Arco-iris de Frutas

UMA EXPLOSÃO DE COR E VITAMINAS!



INGREDIENTES:

- Iogurte natural
- Frutas coloridas (mirtilos, kiwi, manga, morangos...)

PREPARAÇÃO:

1. Corta a fruta em pedacinhos pequenos.
2. Coloca um pedaço de fruta diferente em cada forma.
3. Encha com iogurte e congele.
4. Terá dots multicoloridos cheios de vitaminas!

*NOTA: Podes adicionar açúcar ou adoçante a gosto para obter um toque mais doce.