

RECEITAS CREMOSÍSSIMAS!

## Mel e Cereais

ENERGIA CROCANTE PARA O DIA TODO!



### INGREDIENTES:

- Iogurte natural ou de baunilha
- Um fio de mel
- Cereais tipo cornflakes ou arroz tuçado

### PREPARAÇÃO:

1. Mistura o iogurte com o mel.
2. Adiciona cereais triturados para dar crocância.
3. Enche as formas e congela.
4. Dots doces e crocantes!

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