

TAÇA FITNESS

INGREDIENTES

4 taças ou tigelas próprias para sobremesa

4 potes de iogurte grego (100 g)

1 maçã sem sementes cortada em cubinhos ou tiras

2 bananas prata cortadas no comprido e fatiadas em formato de meia lua

2 kiwis picados em cubos

16 morangos cortados em cubos ou tiras

40 uvas passas

MODO DE PREPARO

Nas taças faça camadas intercalando as frutas e o iogurte.

Pode-se adicionar folhas frescas de hortelã ou acrescentar granola.

Experimente também fazer variações com frutas de seu gosto.

É uma ótima opção de acompanhamento saudável para o café da manhã, lanche ou sobremesa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33924-taca-fitness.html>