

PARFAIT DE IOGURTE COM AVEIA, MEL E MORANGOS

INGREDIENTES

1 copo de iogurte natural ou sabor baunilha

$\frac{1}{3}$ de xícara de aveia

1 colher de sopa de mel

6 a 8 morangos fatiados

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C.

Em uma forma, espalhe a aveia e leve ao forno por uns 15 minutos, mexendo algumas vezes.

Retire do forno e misture com o mel.

Em uma taça ou copo pequeno, coloque $\frac{1}{3}$ do iogurte, $\frac{1}{3}$ dos morangos fatiados e $\frac{1}{3}$ da aveia com mel.

Repita a operação mais duas vezes e está pronto o seu café da manhã.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46020-parfait-de-iogurte-com-aveia-mel-e-morangos.html>