



### UMA ESPÉCIE DE "TIRAMISÚ"

Uma versão adaptada do famoso tiramisú que pode ser uma opção de lanche da tarde. Pode ir mudando o sabor da compota e terá um lanche "diferente" por vários dias!

 2 porções

## INGREDIENTES

- 6 Bolacha de bolachas Trigo Espelta 0% [Hacendado]
- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural
- 2 colheres de sobremesa de doce extra quatro frutos sem adição de açúcar St. Dalfour

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º No fundo de um recipiente pequeno, idealmente com tampa, deite um pouco de iogurte e misture compota. Cubra com bolachas. Torne a deitar iogurte e compota, misturando novamente. Faça uma nova camada de bolachas e por último coloque iogurte e um pouco compota, tornando a misturar.
- 2º Tape e leve ao frio, durante 1 a 2 horas ou durante a noite. Bom apetite!
- 3º NOTA: pode mudar o tipo de bolacha usando, por exemplo, bolacha maria sem açúcar e também o sabor de compota.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DR
ENERGIA	218 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	15 %
H. CARBONO	34 g	43 g	17 %
AÇÚCARES	9 g	11 g	13 %
GORDURA	7 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	29 mg	37 mg	2 %