



PARFAIT DE MORANGOS E QUINOA COM NUTELLA®

Parfait de iogurte | Vegetariana | Café da manhã | Lanche matinal | Todo o ano

👩🍳👩🍳👩🍳 | 30 minutos 🕒 | 📖📖📖

Dá para: 12 parfaits - Porção: 1 parfait

INGREDIENTES

- 550 ml de morangos em fatias finas
- 240 ml de quinoa
- 360 ml de água
- 36 g de açúcar
- 60 ml de puré de morangos
- 1,5 l de iogurte natural
- 250 g de Nutella®

PREPARAÇÃO

MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa panela, junte a água, o puré de morangos e 36 g de açúcar e deixe ferver.

Adicione a quinoa e mexa uma vez. Baixe o lume, cubra a panela e deixe cozinhar até a mistura ficar macia.

Retire do fogão e deixe arrefecer.

MONTAGEM:

Coloque 60 ml de iogurte natural no fundo do copo.

Por camadas, adicione os morangos fatiados, 18 g de quinoa e 7 g de Nutella®.

Adicione 60 ml de iogurte natural, morangos fatiados e decore com 14 g de Nutella®.