



Taça de iogurte com hortelã

Ingredientes (para 1 porção)

- 1 iogurte (com ou sem lactose conforme a tolerância)
- 1 compota de maçã comprada pronta (purê de maçã)
- 1 colher (sopa) de mel ou açúcar mascavo (opcional)
- Um punhado de folhas de hortelã

Preparo

1. Picar as folhas de hortelã bem finas.
2. Bater o iogurte com o mel e acrescentar a hortelã.
3. Servir bem gelado, combinando camadas de compota de maçã com camadas de iogurte.