



Cappucino de morango e manjeriçã (Sobremesa)

Quantidade	Ingrediente	Kcal. por 100 gr.	Kcal. por porção
320 g.	Morango	39	32
200 g.	Queijo fresco 0%	52	26
50 g.	Leite magro	35	5
5 folhas	Mangeriçã	40	1
40 g.	Groselha	189	19
			83 Kcal.

Preparação:

Juntar os morangos e manjeriçã num recipiente e passar pela varinha mágica até ficar uma polpa.

Bater o queijo fresco e leite magro.

Num copo de martini deitar a polpa e com uma colher por o queijo por cima.

Decorar com manjeriçã e cachos de groselha ou similar.

Esta receita serve 4.