



Receitinhas

FRUTAS FLAMBADAS

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 mangas pequenas em fatias
- 1 cx de morango , cortados ao meio (300 g)
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 2 potes de iogurte Yogurs ou Grego (180g)

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira grande aqueça a manteiga junte as frutas deixe refogar levemente (cerca de 5 minutos).. Retire a frigideira do fogo, acrescente o conhaque e incline a frigideira na boca do fogão para flambar. Deixe em fogo baixo até apagar toda a chama. Coloque em pratos de servir, acrescente uma porção do iogurte Nestlé Grego e sirva.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

