Pequenos-Almoços | Lanches

Bowl de Farinha PENSAL®

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

200 ml de leite ou bebida vegetal (sem adição de açúcar) à temperatura ambiente

5 c. de sopa de Farinha PENSAL® com Cacau e Alfarroba

½ banana

3 morangos

20 g de avelãs tostadas

5 g de lascas de coco

Informação nutricional

Energia	1935,0 kcal	97%*
Proteínas	69,0 g	138%*
Lípidos	35,5 g	51%*
Hidratos de Carbono	322,8 g	124%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Coloca o leite ou a bebida vegetal numa taça, adiciona a Farinha PENSAL® com Cacau e Alfarroba e mexe.
2. Serve o Bowl, dispondo por cima as lâminas de banana, os morangos cortados em quartos, as avelãs tostadas e esmagadas e as lascas de coco.