

Pequenos-Almoços Over-Night

Papas de Aveia de Leite de Coco e Cardamomo

Não é segredo que as papas de aveia estão na moda. É que além dos muitos benefícios, vão bem com qualquer pequeno-almoço! Que tal preparar Pensal com água e experimentar esta receita já amanhã de manhã?

25 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

- 150 g de flocos de aveia finos
- 400 g de leite de coco
- 400 ml de água
- 4 vagens de cardamomo
- 4 c. de sopa de mel (opcional para adoçar)
- 2 dióspiros cortados em meia-luas
- 1 romã separada em sementes
- 60 g de avelã grosseiramente picadas
- 20 g de semente de abóbora

Informação nutricional

Energia	485,1 kcal	24%*
Proteínas	9,2 g	18%*
Lípidos	31,9 g	46%*
Hidratos de Carbono	39,9 g	15%*

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

Preparação

1. Coloca os flocos de aveia, o leite de coco, a água e as vagens de cardamomo esmagadas num tacho.
2. Cozinha em lume brando, mexendo sempre até obter uma textura espessa e cremosa, cerca de 8 a 10min.
3. Retira as vagens de cardamomo, divide o preparado por 4 tigelas e rega cada uma com 1 colher de sopa de mel.
4. Divide os dióspiros e as sementes de romã.
5. Polvilha com as avelãs picadas e as sementes de abóbora.

6 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com água.