

Pequenos-Almoços Over-Night

Papas de Aveia com Framboesas e Morangos

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

4 iogurtes LONGA VIDA Morango
50 g de flocos de aveia integral
2 c. de sopa de mel
morangos q.b.
framboesas q.b.
lascas de coco q.b.
sementes de chia q.b.
sementes de abóbora q.b.
sementes de girassol q.b.
polén de abelha q.b.

Informação nutricional

Energia	168,0 kcal	8%*
Proteínas	5,7 g	11%*
Lípidos	5,5 g	8%*
Hidratos de Carbono	23,1 g	9%*

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

Preparação

1. Comece por colocar os iogurtes num liquidificador. Acrescente 3 colheres sopa de aveia, o mel, 5 framboesas e 2 morangos em pedaços. Triture tudo.
2. Numa taça coloque o preparado do iogurte e acrescente a restante aveia. Misture tudo muito bem e deixe repousar algumas horas ou de um dia para o outro no frigorífico.
3. Retire do frigorífico e misture novamente. Coloque em taças individuais para servir. Por cima coloque morangos cortados em rodelas, algumas framboesas. Polvilhe com as sementes e com o coco. Por fim finalize com um pouco de pólen de abelha e sirva.