



Receitas para Lanches e Pequenos-almoços

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.