



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

<b>Energia</b>	485,1 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	9,2 g	18%*
<b>Lípidos</b>	31,9 g	46%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.