



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

<b>Energia</b>	1935,0 kcal	97%*
<b>Proteínas</b>	69,0 g	138%*
<b>Lípidos</b>	35,5 g	51%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.