



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 168,0 kcal | 8%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 5,7 g      | 11%* |
| <b>Lípidos</b>             | 5,5 g      | 8%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.