

Pequenos-Almoços

Papas de Aveia e Beterraba

20 min. Fácil Económico 1 doses

Ingredientes

1 chávena de flocos de aveia sem glúten
3 chávenas de bebida vegetal de amêndoa biológica
30 g de beterraba crua ralada
1 c. de café de mel
coco ralado para decorar
amêndoas para decorar

Informação nutricional

Energia	529,7 kcal	26%*
Proteínas	16,5 g	33%*
Lípidos	23,0 g	33%*
Hidratos de Carbono	61,0 g	23%*

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

Preparação

1. Num tacho juntar os flocos de aveia, o leite vegetal e a beterraba ralada.
2. Quando começar a ferver, mexer e reduzir o lume. Deixar cozinhar 5 minutos.
3. Com a ajuda da varinha mágica, triturar tudo até obter um creme aveludado. Adicionar o mel e incorporar bem.
4. Transferir para uma taça, decorar com o coco ralado e as amêndoas.