



Pequenos-Almoços Over-Night

Bowl NESTUM ZERO Arroz

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

35 g de NESTUM ZERO Arroz

160 ml de bebida vegetal (em alternativa, poderá ser utilizada água ou leite)

Para topping:

Decorar a gosto. Sugestões:

Opção 1:

1 c. de chá de manteiga de amendoim 100%

8 mirtilos

Opção 2:

1 c. de sopa de bagas de goji

1 c. de chá de sementes de linhaça

1 c. de chá de sementes de abóbora

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 390,3 kcal | 20%* |
| Proteínas | 7,6 g | 15%* |
| Lípidos | 7,7 g | 11%* |
| Hidratos de Carbono | 37,9 g | 15%* |

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

Preparação

- 1 Juntar as 35 gramas de NESTUM ZERO Arroz com as 160ml de bebida vegetal, leite ou água.
- 2 Decorar a gosto. Aquecer.