

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.