



Receitas para Lanches e Pequenos-almoços

## Papas de Aveia Adormecidas de Morango com Meritene

🕒 3 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 1 doses

### Ingredientes

1 saqueta de Meritene Força e Vitalidade Morango  
 30 g de aveia  
 1 copo de água  
 nozes (opcional)  
 passas (opcional)  
 frutos vermelhos frescos (opcional)

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	287,1 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	15,0 g	30%*
<b>Lípidos</b>	8,4 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	36,8 g	14%*

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

### Preparação

Junte todos os ingredientes (exceto os frutos vermelhos) numa taça e mexa bem.

- 2 Tape e deixe no frigorífico durante a noite.
- 3 De manhã, mexa suavemente e acrescente os frutos vermelhos frescos (morangos, mirtilos, amoras...)