

Pequenos-Almoços Over-Night

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

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

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

Preparação

1. 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…)