

AVEIA ADORMECIDA

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 150 gramas de iogurte grego ligeiro natural
- 50 gramas de kiwi
- 50 gramas de manga
- 30 gramas de banana
- 4 unidades de framboesa [16 g]
- 3 unidades de amêndoa, miolo, torrada,
- 10 gramas de mistura de sementes

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num frasco individual hermético ou num frasco de compota com tampa comece por fazer uma camada com os flocos de aveia e cubra com duas colheres de sopa de iogurte. Faça uma segunda camada com a manga e o kiwi cortados em pedaços, as framboesas e as rodela de banana PODE USAR OUTRAS FRUTAS QUE MAIS GOSTAR OU DA EPOCA Por fim, para finalizar, misture numa taça o restante iogurte com a mistura de sementes, as amêndoas laminadas, canela e raspas de lima. Envolve bem. Deite o preparado anterior no frasco. Tape-o e leve ao frigorífico durante a noite. De manhã, ou antes de comer, basta misturar tudo com uma colher e comer diretamente do frasco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	100 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	7 g	8 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	30 mg	1 %