



### PUDIM DE MANGA E AVEIA

Uma receita simples para o seu lanche que pode levar, dentro de um frasco, para o trabalho. Pode ir mudando a fruta a gosto, como por exemplo, pêsego, ameixa, papaia ou banana. Divirta-se e espero que goste!

 1 porção

## INGREDIENTES

- 2.5 colheres de sopa de flocos de aveia [20 g]
- 100 gramas de leite de vaca UHT magro
- 80 gramas de manga
- 1 colher de sopa de queijo cottage Corpos Danone [34g]
- 1 colher de sobremesa de linhaça dourada moída

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça coloque o leite e junte os flocos de aveia. Deixe repousar durante uns 5 minutos, apenas para amolecer mais a aveia.
- 2º Depois de passado o tempo indicado, verter a mistura para o copo do robot de cozinha e adicionar a polpa da manga, o queijo cottage e a linhaça.
- 3º Triturar até ficar uma creme homogéneo. Verter para uma taça e levar ao frigorífico por uns 5 a 10 minutos.
- 4º Pode comer simples ou colocar por cima mais um pouco de fruta, ou algumas oleaginosas (como nozes pecan, cajus, amêndoa...), ou granola. Fica ao seu critério. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [243 g]	% DR
ENERGIA	94 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	25 %
H. CARBONO	12 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	6 g	15 g	17 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	63 mg	153 mg	6 %