






TACINHAS COM WEETABIX

 20 minutos
 40 minutos
 4 tacinhas

INGREDIENTES

- 4 biscoitos de weetabix (76 g)
- 2 cafés expresso cheios (120g)
- 25 gramas de flocos de aveia
- 200 gramas de mistura de fruta congelada (ananás, papaia e manga)
- 180 gramas de bebida à base de soja 0% açúcares adicionados

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmagar os biscoitos e envolvê-los no café. Espalhar esta mistura por 4 tacinhas, de forma a «ferrar a base». Levar ao frigorífico enquanto se prepara o recheio.
- 2º Num tacho, colocar a aveia, a bebida de soja e a fruta congelada e levar ao fogão, mexendo sempre até que a fruta comece a descongelar. Quando for possível, retirar do fogão e triturar tudo com a varinha mágica.
- 3º Voltar a colocar o tacho no fogão até uniformizar a mistura, mexendo sempre durante o processo.
- 4º Colocar o preparado obtido no ponto anterior nas tacinhas, por cima da mistura de weetabix e café. Levar ao frigorífico por 2 a 4 horas.
- 5º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TACINHA (150 g)	% DR
ENERGIA	93 kcal	140 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	16 g	25 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	8 g	9 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	13 mg	19 mg	1 %