



RECEITA MUESLI

Excelente combinação para o café da manhã

 5 minutos 8 horas 3.9 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras de aveia em flocos [300 g]
- 4 Colheres de sopa de semente de Chia [40 g]
- 8 colheres de sopa de coco ralado [40 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 4 xícaras de leite de vaca desnatado, leite vegetal ou iogurte [960 gramas]
- Toppings: frutas frescas ou secas, oleaginosas, sementes, mel, etc.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote, coloque a aveia, a chia, o coco ralado e a canela. Esse é o seu muesli!
- 2º No dia anterior, misture uma xícara de chá do muesli para cada 1 xícara de chá de leite e/ou iogurte, cubra e deixe na geladeira. O muesli ficará cremoso e espesso no dia seguinte. Na hora de servir, misture e adicione os toppings da sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [348 g]	% DDR
ENERGIA	143 kcal	496 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	20 g	69 g	23 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	30 %
GORDURA	4 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 g	55 %
SÓDIO	31 mg	109 mg	5 %