



RECEITA MUESLI

Excelente combinação para o café da manhã

 5 minutes

 8 hours

 4 porções

INGREDIENTS

- 3 xícaras de aveia em flocos (300 g)
- 4 Colheres de sopa of chia (60 g)
- 8 colheres de sopa de coco ralado (40 g)
- 1 tsp of spices, cinnamon, ground (3 g)
- 4 xícaras de leite de vaca desnatado, leite vegetal ou iogurte (960 gramas)
- Toppings: frutas frescas ou secas, oleaginosas, sementes, mel, etc.

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (348 g)	% DRI
ENERGY	147 kcal	513 kcal	26 %
CARBOHYDRATE	20 g	70 g	23 %
PROTEIN	7 g	23 g	31 %
FAT	5 g	16 g	29 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	7 g	31 %
FIBER	4 g	15 g	61 %
SODIUM	31 mg	107 mg	4 %