Osita Britto
Nutricionista · 18179

MUESLI FRESCO

Muesli da Rita Lobo

2 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de iogurte natural
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha (9 g)
- 1 colher de sopa de nozes, preta, seca (8 g)
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)
- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Numa tigela, coloque o iogurte, o leite, a aveia, a linhaça e o mel. Misture e tampe (ou cubra com filme). Deixe na geladeira por 12 horas. Na manhã seguinte, lave, seque e corte a maçã ao meio, no sentido do comprimento. Corte cada metade em dois. Retire as sementes e rale os pedaços de maçã sobre uma tigela, utilizando a casca como proteção para os dedos. Adicione e misture o caldo de limão. Junte o muesli e mexa bem. Salpique as nozes e as uvas passas, finalize com mel e sirva a seguir.

2º Numa tigela, coloque o iogurte, o leite, a aveia, a linhaça e o mel. Misture e tampe (ou cubra com filme). Deixe na geladeira por 12 horas. Na manhã seguinte, lave, seque e corte a maçã ao meio, no sentido do comprimento. Corte cada metade em dois. Retire as sementes e rale os pedaços de maçã sobre uma tigela, utilizando a casca como proteção para os dedos. Adicione e misture o caldo de limão. Junte o muesli e mexa bem. Salpique as nozes e as uvas passas, finalize com mel e sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	11 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	33 mg	45 mg	2 %