



## 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 %