

**BOWL DE FRUTAS COM AVEIA** 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de leite, semi-desnatado (244 g) **ou** 1 xícara de chá de leite de soja, sem açúcar (243 g)
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos (14 g)
- 10 gramas (1 col de sopa) de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 4 unidades grandes de morango (80 g) **ou** 50 gramas (1/3 de xícara) de mirtilo, cru **ou** 1/2 xícara de chá de amora, crua (70 g) **ou** 1 fatia pequena de mamão (100 g) **ou** 1 fatia grande de melão (115 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o leite com a aveia e a chia, misture bem e deixe hidratar por uns minutos
- 2º Adicione frutas por cima e consuma como um "mingau" gelado.
- 3º Pode adicionar ainda canela, castanhas picadas, whey...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (344 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	9 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	16 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	37 mg	128 mg	5 %