



DELÍCIA DE AVEIA

Para além de ser realmente uma delícia, está recheada de betaglucanos, que ajudam a baixar os níveis de colesterol e a proteger o coração.

 1 Porção

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de morango (48 g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 90 gramas de iogurte, grego, simples, sem gordura
- 10 gramas de castanhas mistas, torradas, com amendoim, sem sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1 couve-flor água
- 2º Para o preparado de chia hidratada em canela 2-3 colheres de sopa de sementes de chia 1 pau de canela 100ml de água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (189 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	300 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	21 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	25 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	18 mg	35 mg	1 %