

RECEITAS SAUDÁVEIS

VITAMINA DESCONSTRUÍDA

Ingredientes:

- 2 cls de sopa de farelo de aveia
- 1 col de sobremesa de semente de chia
- 2 cols de sopa de iogurte natural integral sem açúcar
- 5 morangos picados ou 1 kiwi picado ou ¼ de mamão picado
- Sumo de ½ limão
- ½ pote de iogurte integral sem açúcar

Modo de Preparo:

- Misture o farelo de aveia, a semente de chia e deixe descansar por 10 mins até engrossar;
- Acrescente a mistura das frutas de sua preferencia com sumo de ½ limão ao restante do iogurte;
- Coloque na geladeira e deixe gelar.

Para 1 Porção