

 Papas de aveia com frutos vermelhos

 Sabiam que a aveia é um super-cereal muito
 nutritivo e versátil que apresenta diversos
 benifícios para a nossa saúde?
 Além de possuir grande quantidade de fibras, vitaminas e minerais,
 a aveia pode ser usada em várias receitas deliciosas. Por isso, torna-
 -se uma excelente opção para uma alimentação saudável.
 Veja como fazer papas de aveia com frutos vermelhos.
 Bom pequeno-almoço!

 Ingredientes

* 30g de aveia
* 200ml de leite de amêndoa
* Canela ao gosto
* ½ banana esmagada
* 15g de nozes
* 20g de framboesas
* 20g de mirtilos
* 20g de amoras

 Passo-a-passo

1. Coloque uma panela em lume brando com o leite de amêndoa.
2. Adicione os flocos de aveia.
3. Mexa com frequência até ferver.
4. Junte a banana e a canela e mexa bem.
5. Quando obtiver uma papa grossa, retire do lume e sirva
num prato fundo.
6. Adicione frutos vermelhos e nozes.
7. Sirva ainda quentes.

 Bom apetite !