

*Receita Pequeno Almoço*

*Papas De Aveia Com Banana E Morango*

*Com Sumo De Laranja Natural*

**Por: Maria Leonor Duarte Silva**

**Nº 15 7ºB**



**1 Banana**  
**5 Morangos**



Mel



Flocos de Aveia  
finos

00:00:10

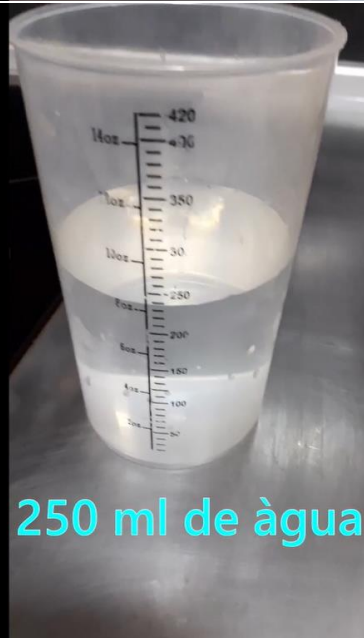


00:02:48





Canela Moida




250 ml de água




Corte a banana às  
rodela



Coloque 2  
Colheres de Sopa  
de aveia



**Verta o mel  
por cima da banana  
a seu gosto**



**Adicione por cima  
mais 2 colheres de sopa  
de Aveia**



Coloque 250ml  
de água



Leve o preparado  
ao microondas

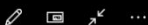


Adicione um fio  
de mel a seu gosto

Temos então um pequeno almoço  
saudável, rico em fibras,  
hidratos de carbono,  
proteína e nutrientes

Papas de aveia

00:02:50



00:00:08