

APVM - EB de A-dos-Cunhados

RECEITA DE PEQUENO ALMOÇO

Nome da receita: iogurte com fruta e cereais

Ingredientes	Quantidade
iogurte grego naturais	2
Banana	q.b.
morango	q.b.
Sementes de chia	3 colheres de chá ou q.b.
Flocos de aveia	3 colheres de chá ou q.b.
Linhaça castanha	2 colheres chá ou q.b.

Modo de Preparação

Numa taça de pequeno almoço deitar do jeito que se quiser:

- os 2 iogurtes,
- a banana cortada em pequenas rodela,
- os morangos cortados em pequenos pedaços,
- a 2 colheres de linhaça castanha,
- as 3 colheres de aveia,
- sementes de chia

Mas...pode-se escolher outras frutas ou outras sementes.

Espero que gostem e bom apetite!

Maísa Alves