

RECEITA PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

- >2 colheres de sopa de iogurte grego natural;
- >100g de muesli integral com frutos secos;
- >1 colher de chá de sementes de abóbora;
- >1 colher de chá de sementes de girassol;
- >5 unidades de bagas goji;
- >1/2 abacate;
- >sumo de 2 laranjas médias;
- >mel a gosto.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Para prepararmos o nosso pequeno almoço, começamos por colocar numa taça 2 colheres de sopa de iogurte grego natural, 100g de muesli integral com frutos secos, 1 colher de chá de sementes de abóbora, 1 colher de chá de sementes de girassol e cerca de 5 unidades de bagas goji. Misturamos até todos os ingredientes ficarem bem envolvidos.

Entretanto, cortamos um abacate ao meio, retiramos o caroço e com uma colher, removemos a polpa para uma taça. Adicionamos mel a gosto.

Para acompanharmos, colocamos num copo o sumo de 2 laranjas de médias.

Bom apetite!