[](https://ecoescolas.abae.pt/)

**Cozinhar em Família**

**Pequeno-almoço saudável – “Papa de aveia”**

**Ingredientes:**

* 2 colheres de sopa de iogurte grego
* 4 morangos (frescos ou congelados)
* meia banana (preferência: madura)
* q.b. de aveia
* 20ml de leite
* q.b. de granola

**Preparação:**

Deitar o iogurte, os morangos e a banana e triturar tudo muito bem.

Depois deitar a aveia e o leite e mexer com uma colher.

Levar ao frigorífico tapado com película aderente durante a noite.

No dia seguinte, tirar a película e servir com granola por cima.

Bom apetite!

**Mini descrição:**

Esta é uma receita muito saudável e bastante nutritiva para começar bem o dia, com energia e com um excelente sorriso.

Lá em casa fazemos esta receita duas vezes por semana e resulta sempre num ótimo pequeno-almoço!

Link do vídeo:

<https://youtu.be/hQQSmT2nzdQ>