

Receita Pequeno-Almoço Saudável

Ingredientes:

3-4 colheres de sopa de flocos de aveia

1,5 dl de água ou um pouco mais.

canela a gosto

sementes de sésamo a gosto

2-3 morangos

1/2 banana

1 colher de chá de mel

Procedimento:

- 1- Misture a água com a aveia e leve ao micro-ondas na potência máxima (cerca de minuto e meio) até levantar fervura (esteja atenta pois levanta fervura muito depressa).
- 2- Retire, misture e volte a colocar no micro-ondas mais 30 segundos ou até levantar fervura novamente.
- 3- Está pronto em mais ou menos dois minutos (dependendo da potência).
- 4- Polvilhe com canela, corte dois morangos em fatias, faça o mesmo à banana. Coloque por cima das papas de aveia, regue com o mel e está pronto.