

BEBIDA DE AVEIA

◦ INGREDIENTES ◦

150g de flocos de aveia
1L água mineral
½ c. café de sal
Canela q.b.



Dificuldade: fácil

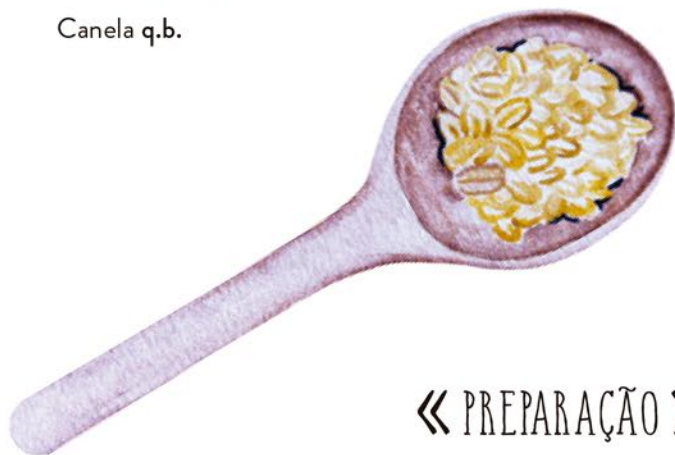


Doses: 4 pessoas



Hidratar: 2 horas

Preparação: 5 minutos



« PREPARAÇÃO »

- 1 Coloque os flocos de aveia numa taça com água e deixe de molho, pelo menos durante 2 horas. Passado o tempo escorra a água.
- 2 Adicione 1L de água, a canela e o sal à aveia escorrida e passe com a varinha ou no liquidificador.
- 3 Coe o líquido, usando um coador de trama fina (ou um pano) e está pronto a ser consumido. (Pode ser conservado no frigorífico até 3 dias).

Aproveite a aveia que sobrou desta receita para fazer umas panquecas (página 3) ou biscoitos de aveia.

Nota: Pode misturar 1 colher de sobremesa de cevada ou cacau magro em pó para dar outro sabor à bebida.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
109	4g	2g ●	0g ●	19g	1g ●	2g	0,5g ●

Por dose/pessoa (200ml)