



Pequenos-Almoços

Over-Night

Papas de Aveia de Leite de Coco e Cardamomo

Não é segredo que as papas de aveia estão na moda. É que além dos muitos benefícios, vão bem com qualquer pequeno-almoço! Que tal preparar Pensal com água e experimentar esta receita já amanhã de manhã?

🕒 25 min.

🔧 Fácil

💶 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

150 g de flocos de aveia finos
400 g de leite de coco
400 ml de água
4 vagens de cardamomo
4 c. de sopa de mel (opcional para adoçar)
2 dióspiros cortados em meia-luas
1 romã separada em sementes
60 g de avelã grosseiramente picadas
20 g de semente de abóbora

Informação nutricional

Energia	485,1 kcal	24%*
Proteínas	9,2 g	18%*
Lípidos	31,9 g	46%*
Hidratos de Carbono	39,9 g	15%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Coloca os flocos de aveia, o leite de coco, a água e as vagens de cardamomo esmagadas num tacho.
- 2 Cozinhava em lume brando, mexendo sempre até obter uma textura espessa e cremosa, cerca de 8 a 10min.
- 3 Retira as vagens de cardamomo, divide o preparado por 4 tigelas e rega cada uma com 1 colher de sopa de mel.
- 4 Divide os dióspiros e as sementes de romã.
- 5 Polvilha com as avelãs picadas e as sementes de abóbora.

