

LANCHE

Bowl de manga com aveia

300 kcal	13 g	42 g	10 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- iogurte natural: 169 g (cerca de 3/4 xícara)
- manga: 120 g (cerca de 3/4 xícara de fruta picada)
- aveia em flocos: 30 g (cerca de 3 colheres de sopa)
- linhaça: 7 g (cerca de 3/4 colher de sopa)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- colher

Preparo — passo a passo

1. Separe as quantidades da lista. Lave as frutas que serão consumidas com casca; descasque ou retire partes não comestíveis e corte em pedaços pequenos.
2. Para vitaminas e cremes batidos, coloque primeiro os ingredientes mais líquidos no liquidificador, junte os demais e bata até ficar homogêneo. Para bowls, misture a base em uma tigela e distribua as frutas e complementos por cima.
3. Se a receita indicar repouso ou refrigeração, cubra o recipiente e mantenha-o na geladeira pelo período informado. Acrescente ingredientes crocantes apenas na hora de servir.
4. Sirva em copo ou tigela limpos, respeitando a porção descrita na lista.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: leite. Confira o rótulo da aveia para presença de glúten.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.