



Ideias de Cafés da Manhã Nutritivos

Smoothie de Frutas com Aveia e Linhaça: Rápido, delicioso e cheio de fibras e vitaminas

- 1 banana madura congelada
- 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, amora ou mirtilo) ou outra fruta de sua preferência
- 1/4 de xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1 xícara de leite de sua preferência (leite de vaca, amêndoa ou aveia)
- Mel a gosto

Bata tudo no liquidificador até ficar no ponto de bebida bem cremosa e sirva. Fica delicioso!



Torrada Integral com Abacate e Ovo Cozido

- 2 torradas de pão integral
- 1 abacate maduro
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 2 ovos cozidos
- Folhas de coentro ou salsinha para decorar (opcional)

Amasse o abacate em uma tigela e misture com o suco de limão, sal e pimenta a gosto. Espalhe a mistura de abacate sobre as torradas. Coloque as rodellas de ovo por cima e decore com folhas de coentro ou salsinha, se desejar.



Mingau de Aveia com Banana e Canela

- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de leite ou bebida vegetal de sua preferência
- 1 banana madura fatiada
- 1 colher de chá de canela em pó
- Mel a gosto (opcional)
- Em uma panela, combine a aveia e o leite.

Leve ao fogo médio, mexendo ocasionalmente, até começar a ferver. Reduza o fogo e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo sempre, até o mingau engrossar. Retire do fogo e transfira para uma tigela. Adicione as fatias de banana por cima e polvilhe com canela em pó. Se desejar, adoce com mel e sirva com frutas de sua preferência.

