

OVERNIGHT OATS DE MORANGO E ABACAXI

INGREDIENTES

5 colheres (sopa) de farelo de aveia

6 colheres (sopa) de leite desnatado

1 iogurte sem sabor

1/2 caixinha de morango

4 fatias de abacaxi

4 colheres (chá) de chia

1 pitada de canela em pó

MODO DE PREPARO

Misture a aveia e o leite até formar uma pasta homogênea

Com um mixer ou um liquidificador bata o abacaxi e o iogurte até notar que o abacaxi desmanchou

Misture a mão, a chia, no iogurte de abacaxi que você fez anteriormente

A segunda camada será feita com metade da sua mistura de iogurte com chia

Para formar sua terceira camada, coloque os morangos picados

Coloque mais uma pitada de canela por cima do iogurte

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/310-overnight-oats-de-morango-e-abacaxi.html>