Receita Saudável

Claro! Aqui está uma sugestão de um café da manhã saudável e nutritivo: Aveia com frutas e castanhas.  
  
Ingredientes:  
- 1/2 xícara de aveia em flocos  
- 1 xícara de leite de sua escolha (pode ser leite de vaca, de amêndoas, de coco, etc.)  
- Frutas frescas picadas a gosto (como morangos, bananas, maçãs, mirtilos)  
- Castanhas picadas a gosto (como nozes, amêndoas, castanha-do-pará)  
- Mel ou canela em pó (opcional)  
  
Modo de preparo:  
1. Em uma panela, aqueça o leite até começar a ferver.  
2. Adicione a aveia em flocos e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até atingir a consistência desejada.  
3. Retire do fogo e despeje a aveia cozida em uma tigela.  
4. Adicione as frutas frescas picadas e as castanhas picadas por cima da aveia.  
5. Se desejar, adicione um fio de mel ou polvilhe canela em pó por cima da mistura.  
6. Sirva imediatamente e aproveite o café da manhã saudável e delicioso!  
  
Esta receita é rica em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, sendo uma ótima opção para começar o dia com energia e de forma saudável. Espero que goste!