Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável de café da manhã para você:  
  
Aveia com frutas e nuts  
  
Ingredientes:  
- 1/2 xícara de aveia em flocos  
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou leite de sua preferência)  
- 1 colher de sopa de sementes de chia  
- 1/2 banana em rodelas  
- 1 kiwi picado  
- 1 colher de sopa de nozes picadas  
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de bordo (opcional)  
  
Modo de preparo:  
1. Em uma tigela, misture a aveia, o leite de amêndoas e as sementes de chia. Deixe descansar na geladeira por cerca de 15 minutos para hidratar a aveia.  
2. Adicione as frutas por cima da aveia hidratada.  
3. Polvilhe as nozes picadas por cima das frutas.  
4. Se desejar, regue com mel ou xarope de bordo para um toque de doçura extra.  
5. Sirva frio e aproveite seu café da manhã saudável e nutritivo!  
  
Esta receita é rica em fibras, vitaminas e minerais, além de fornecer energia para começar bem o dia. Espero que goste!