Receita Saudável

Claro! Uma opção saudável para o café da manhã é a aveia com frutas e sementes. Aqui está uma receita simples:  
  
\*\*Aveia com Frutas e Sementes\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 1/2 xícara de aveia em flocos  
- 1 xícara de leite de sua escolha (pode ser leite de amêndoas, leite de coco, etc)  
- 1 colher de chá de sementes de chia  
- 1 colher de chá de sementes de linhaça  
- Frutas frescas picadas (como banana, morango, mirtilo, maçã, etc)  
- Mel ou adoçante natural a gosto (opcional)  
- Canela em pó (opcional)  
  
\*\*Modo de Preparo:\*\*  
1. Em uma panela, coloque a aveia e o leite e cozinhe em fogo médio até a aveia absorver o líquido e ficar cremosa.  
2. Adicione as sementes de chia e linhaça e mexa bem.  
3. Transfira a aveia para uma tigela e adicione as frutas picadas por cima.  
4. Regue com um pouco de mel ou adoçante natural, se desejar, e polvilhe canela em pó por cima.  
5. Sirva quente e aproveite um café da manhã saudável e delicioso!  
  
Essa receita fornece uma boa quantidade de fibras, proteínas e nutrientes essenciais para começar o dia com energia. Espero que goste!