Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita deliciosa e saudável de aveia com frutas e nozes:  
  
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 colher de sopa de mel ou xarope de bordo  
- 1 banana madura, cortada em rodelas  
- 1/4 xícara de nozes picadas  
- Frutas frescas picadas a gosto (ex: morangos, mirtilos, manga)  
  
Instruções:  
1. Em uma tigela, misture a aveia, o leite de amêndoas, as sementes de chia e o mel. Reserve por pelo menos 20 minutos ou deixe na geladeira durante a noite para preparar no dia seguinte.  
2. Na hora de servir, adicione as rodelas de banana, as nozes picadas e as frutas frescas picadas por cima da aveia.  
3. Misture delicadamente e sirva em um bowl. Se desejar, adicione mais frutas, nozes ou mel por cima para decorar.  
4. Desfrute do seu café da manhã saudável e cheio de energia!  
  
Esta receita é rica em fibras, proteínas e nutrientes essenciais para começar o dia com o pé direito! Espero que goste!