Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita deliciosa e saudável de café da manhã:  
  
\*\*Tigela de aveia com frutas frescas 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 banana madura, fatiada  
- 1/2 xícara de morangos picados  
- 1 colher de sopa de nozes picadas  
- 1 colher de chá de mel ou xarope de bordo (opcional)  
- Canela em pó a gosto  
  
\*\*Modo de preparo:\*\*  
1. Em uma tigela pequena, misture a aveia, o leite de amêndoas e as sementes de chia. Deixe descansar por pelo menos 30 minutos ou durante a noite na geladeira. Isso permitirá que a aveia absorva o líquido e fique cremosa.  
2. Na manhã seguinte, retire a tigela de aveia da geladeira e adicione as fatias de banana, os morangos picados e as nozes picadas por cima.  
3. Se desejar, regue com um fio de mel ou xarope de bordo e polvilhe um pouco de canela em pó.  
4. Misture todos os ingredientes na tigela e aproveite seu café da manhã saudável e nutritivo.  
  
Esta tigela de aveia é rica em fibras, proteínas, vitaminas e minerais essenciais, sendo uma excelente opção para começar o dia com muita energia e nutrição. Espero que goste!