Salada de frutas no pote com iogurte e chia

Ingredients

600 ml de leite desnatado

150 gramas de aveia em flocos

40 gramas de chia

20 gramas de linhaça dourada

3 bananas médias (200 gramas cada)

150 gramas de uvas verdes sem caroço

150 gramas de morango

2 potes de iogurte natural (170 gramas cada)

60 ml de mel

20 gramas de amendoim triturado para confeitar (ou a gosto)

Preparo

Para ter uma sobremesa gostosa e nutritiva, selecione bem as frutas e o restante dos ingredientes dessa salada de fruta! DICA: já separe potinhos de 350 ml para começar o preparo;

Coloque o leite, a aveia, a chia, a linhaça e metade do mel em uma vasilha e misture bem. Em cada potinho de plástico, coloque uma concha (cerca de 140 gramas) da mistura. Cada vez que for pegar, mexa bem antes de colocar em cada potinho. Deixe descansar por 20 minutos;

Enquanto o caldo ganha consistência, retire as cascas das mangas e das bananas e pique as frutas em cubinhos pequenos. Remova as folhas dos morangos e também corte em cubos. Se quiser, corte as uvas ao meio;

Adicione cerca de uma a duas colheres (80 gramas) de cada fruta no potinho: banana, manga, morango e uva. Tente deixar as camadas na mesma espessura. Não encha o potinho até o topo, pois deve sobrar espaço para a cobertura. Reserve;

Em uma tigela separada, misture o iogurte desnatado e o restante do mel até os dois ingredientes incorporarem totalmente;

Coloque cerca de 2 colheres (60 gramas) da mistura de iogurte com mel em cada potinho. Se quiser, decore com pedacinhos extras de frutas e adicione também um pouco de amendoim triturado. Tampe e leve para a geladeira por algumas horas;

Sirva essa deliciosa salada de frutas com grãos, muito saudável para o café da manhã. Bom apetite!