

AVEIA do dia anterior

- ½ xícara (50 g) de aveia em flocos
- ½ xícara (120 ml) de leite
- ¼ xícara (60 ml) de iogurte natural ou com sabor
- Mel ou outro adoçante
- Acompanhamentos (nozes, frutas, gotas de chocolate, canela etc.)

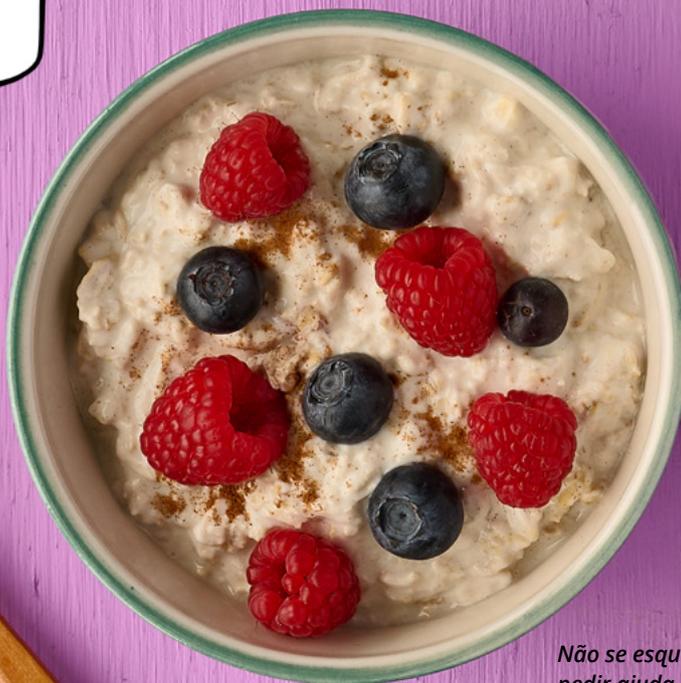
1. Coloque a aveia em flocos em um pote ou em outro recipiente com tampa. Adicione iogurte. Coloque o leite por cima e misture bem.



2. Feche o recipiente e coloque na geladeira durante a noite (ou pelo menos por duas horas).



3. Adicione mel; em seguida, mexa a aveia e adicione os acompanhamentos que você quiser!



Não se esqueça de pedir ajuda a um adulto!

Lembrem-se

O Pai Celestial quer que cuidemos de nosso corpo ingerindo alimentos saudáveis (ver Doutrina e Convênios 89).

Dica saudável

A aveia é uma ótima fonte de fibras. A fibra ajuda a mantê-lo saciado. Você pode obter mais fibras comendo muitos grãos integrais, feijões e frutas.