

MERENDA MISTA DE AVEIA



CONFEÇÃO

1. Colocar na taça os flocos de aveia, a chia e as sementes de sésamo, colocar o cesto forrado com papel vegetal, programar 1min/ vel.12
2. Adicionar os restantes ingredientes e programar 30seg./vel.6 (se a massa ficar muito consistente pode adicionar 1 colher sopa água).
3. Untar com um pouco de azeite (eu não untei e ficou bom) um recipiente quadrado ou rectangular (para dar o formato rectangular) e colocar metade da mistura. Recheiar com fiambre de peru ou frango e queijo light (ou da forma que mais gostar), depois colocar a restante massa em cima de forma a cobrir o recheio.
4. Levar ao microondas na potência máxima por 2 minutos
5. .
6. Nota: Depois pode passar a " Quase merenda Mista" por uma frigideira anti-aderente ou por um grelhador se lhe quiser dar um aspecto mais crocante.
8. Normalmente faço a quantidade a triplicar e levo em 3 vezes ao micro (somos 3 cá em casa :))
10. Receita adaptada do blog:
<http://euacozinhar.blogspot.pt/2016/04/quase-merenda-mista-co-m-farinha-de.html>

INGREDIENTES

- 1 OVO
- 2 COLHERES SOPA DE IOGURTE NATURAL
- 4 COLHERES SOPA DE AVEIA
- 1 COLHER DE CHÁ DE CHIA (PODEM SUBSTITUIR POR LINHAÇA)
- 1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE SÉSAMO
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO PARA BOLOS
- SAL Q.B