

ZOATS DE AVEIA



CONFEÇÃO

1. Colocar todos os ingredientes na taça com o acessório misturador e programar 90º graus, 8 minutos, velocidade 4.
2. Retirar e juntar toppings a gosto (fruta, canela, chocolate).

INGREDIENTES

- 35GR DE FLOCOS DE AVEIA
- 100ML DE LEITE MAGRO
- 200ML DE ÁGUA
- 20GR DE PROTEÍNA WHEY (SABOR A GOSTO)
- 10GR DE DESPERTAR DO BUDA ISWARI (SABOR A GOSTO)
- 50GR DE COURGETTE RALADA