

PAPA SEM GLÚTEN- AVEIA E QUINOA - MINI TAÇA



CONFEÇÃO

1. COLOCAR 0,7 LTS ÁGUA NA TAÇA GRANDE.
2. INSERIR A MINI TAÇA E A LÂMINA. COLOCAR OS INGREDIENTES E PROGRAMAR VELOCIDADE 4, 100° POR 18 MINUTOS.
3. TRITURAR EM PULSE (VELOCIDADE 13) POR 1 MINUTO. DEPOIS NA VELOCIDADE 12 POR 1 MINUTO.

INGREDIENTES

- 2 COLHERES SOPA FLOCOS AVEIA
- 2 COLHERES SOPA FLOCOS DE QUINOA
- 400 ML ÁGUA
- 1 MAÇÃ PARTIDA AOS PEDAÇOS
- 0,7LTS ÁGUA PARA A TAÇA