

PAPA SEM GLÚTEN- AVEIA E QUINOA (6 MESES)



CONFEÇÃO

1. Lâmina ultrablade

2. Colocar os ingredientes na taça. Programar velocidade 4, 100° , 18 minutos.

3. No fim triturar na velocidade 12 por 2 minutos ou até ficar homogêneo.

4. Deixar arrefecer e guardar no frigorífico ou congelar.

INGREDIENTES

- 2 COLHERES SOPA FLOCOS AVEIA
- 2 COLHERES SOPA FLOCOS DE QUINOA
- 400 ML ÁGUA
- 1 MAÇÃ PARTIDA AOS PEDAÇOS