7 RECEITAS

AVEIA INSTANTÂNEA

PROZIS

BOLACHA DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de Aveia Instantânea DE CHOCOLATE
- 2 colheres de sopa de farinha
- 1 colher de chá de mel
- Algumas gotas de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de pepitas de chocolate
- 3 avelãs trituradas

Instruções:

Mistura todos os ingredientes, exceto as pepitas de chocolate e as avelãs. Coloca a massa numa frigideira pequena e junta-lhe as avelãs e as pepitas. Deixa cozinhar em lume brando durante 2 minutos, depois vira, pressiona e deixa cozinhar mais.

Desfruta!



PAPAS QUENTES

Ingredientes:

- 4 colheres Aveia Instantânea Prozis
- 200 ml bebida vegetal
- 1 colher de chá manteiga de amendoim
- 1 punhado de Granola Speculoos Prozis
- Canela

Instruções:

Bate a aveia e a tua bebida vegetal (já aquecida)
Decora com manteiga de amendoim, a Granola Speculoos e a canela.



PAPAS QUENTES COM MAÇÃ CARAMELIZADA

Ingredientes:

- 4 c. sopa Aveia Instantânea Prozis
- 200 ml bebida vegetal
- 1 maçã aos cubos caramelizada na frigideira com canela
- 1 c. sopa nozes picadas
- 1 c. café óleo de coco
- 1 fio de Maple Syrup Prozis
- Canela
- Granola

Instruções:

Cozinhar a maçã com o óleo de coco canela Q.B. .
Bate a aveia e a tua bebida vegetal (já aquecida)
Decora a aveia com a maçã cozinhada, as nozes picadas, a granola e o Maple Syrup. E desfruta!



AVEIA COM IOGURTE

Ingredientes:

- 4 colheres Aveia Instantânea Prozis
- 1 iogurte grego natural
- 1 colher Maple Syrup Prozis
- Morangos picados
- Nozes picadas
- Granola

Instruções:

Bate a aveia e o iogurte e serve numa taça usando os restantes ingredientes como toppings.



SMOOTHIE BOWL

Ingredientes:

- 3 colheres Aveia Instantânea Prozis
- 150 g frutos vermelhos
- 1 banana
- 150 ml bebida vegetal
- Coco ralado
- Sementes de chia

Instruções:

Bate a aveia e a bebida vegetal e serve numa taça usando os restantes ingredientes como toppings.

OMELETE DOCE DE AVEIA & RICOTTA

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 c. sopa Aveia Instantânea Prozis
- 1 c. sopa ricotta
- 1 c. chá mel
- Raspas de limão
- Frutos vermelhos

Instruções:

Mistura todos os ingredientes, exceto os frutos vermelhos. Coloca a massa numa frigideira pequena e cozinha como se fosse uma omelete. Deixa cozinhar em lume brando durante 2 minutos, depois vira, pressiona e deixa cozinhar mais.
Serve com os frutos vermelhos por cima e desfruta!

CREPIOCA FIT

Ingredientes:

- 1 ovo + 2 claras
- 2 colheres de sopa Aveia Instantânea Prozis
- 1 colher de sopa iogurte natural
- 1 banana às rodelas
- Canela

Instruções:

Mistura todos os ingredientes, exceto a banana. Coloca a massa numa frigideira pequena e cozinha como se fosse um crepe. Deixa cozinhar em lume brando durante 2 minutos, depois vira, pressiona e deixa cozinhar mais.
Serve com a banana às rodelas por cima e desfruta!

PROZIS

PRODUTOS MENCIONADOS



AVEIA INSTANTÂNEA EM PÓ 1000 G





SUPERB GRANOLA - 250 G



produtos mencionados



CHOCOLATE DROPS - 150 G





XAROPE DE ÁCER ZERO 355 G



CUPÃO : DESOUSAVIEGAS
10% DE DESCONTO