



Tarteletes de Aveia

Nutricionista Tânia Rocha

Ingredientes:

150 g de aveia em flocos;

5 colheres de sopa de mel;

2 colheres de sopa de óleo de coco;

Preparação:

Misturar tudo até os flocos estarem todos humedecidos com o mel e o óleo. Colocar o preparado em formas untadas com óleo de coco ou em formas de silicone, com a ajuda de uma colher.

Levar ao forno pré-aquecido a 180° por 15 min. (atenção para não queimar demasiado). Posteriormente, retire do forno e recheie a gosto (sugestão: iogurte e fruta).