

# Aveia Adormecida c/ Doce de Abóbora

1 PESSOA



## vai precisar

60 g doce de abóbora  
s/açúcar  
125 g bebida de soja  
15 g flocos de aveia  
40 g iogurte sem lactose  
10 g sultanas  
6 g sementes de abóbora  
8 g amêndoa laminada  
8 g miolo de noz

## preparação

- 1** Ferver a bebida de soja com os flocos de aveia até engrossar ligeiramente. Deixar arrefecer e reservar.
- 2** Num copo ou taça, colocar 25 g de doce de abóbora e juntar uma camada de papas de aveia frias.
- 3** Adicionar 40 g de iogurte sem lactose e, por cima, colocar o doce de abóbora restante.
- 4** Finalizar com o mix de sementes de abóbora, amêndoas, noz e sultanas.