Papas de Aveia no Forno: um pequeno-almoço quentinho e sem pressas.

Sabe aqueles dias em que as manhãs parecem uma maratona? Entre vestir os miúdos, preparar as mochilas e garantir que ninguém sai de casa com os sapatos ou as meias trocadas, o pequeno-almoço muitas vezes fica em segundo plano. Mas e se lhe dissermos que há uma forma deliciosa, nutritiva e prática de começar o dia com energia? Apresentamos-lhe as nossas Papas de Aveia no Forno!

Fácil e rápido de fazer: Papas de Aveia no Forno.

Esta receita é perfeita para famílias que estão sempre em movimento (como as que andam com o Rodinhas!). Primeiro porque se prepara num instante, depois porque vai ao forno enquanto trata de tudo o resto lá por casa. E por último, porque rende para vários dias. Basta cortar em fatias, juntar fruta fresca e já está: pequeno-almoço pronto a servir ou a levar na lancheira!

Ingredientes (para 4 porções):

- 2 chávenas de flocos de aveia
- 2 chávenas de leite ou bebida vegetal
- 1 banana madura esmagada
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de mel

Informação Nutricional (100g):

- Energia: 200 kcal
- Proteína: 6 g
- Gordura: 4 g
- Hidratos de Carbono: 35 g
- Fibra: 6 g

Como preparar:

Comece por pré-aquecer o forno a 180ºC. Numa assadeira, misture todos os ingredientes até obter um preparado homogéneo. Leve ao forno durante 25 a 30 minutos, ou até ficar dourado por cima. Deixe arrefecer um pouco, corte em quadrados e sirva com fruta fresca.

Dica Rodinhas: Pode guardar no frigorífico até 3 dias ou congelar em porções individuais. Ideal para aquelas manhãs em que o tempo voa!

Porque adoramos as Papas de Aveia no Forno?

São vários os motivos que nos levam a aconselhar esta deliciosa receita a todas as famílias:

- **Nutritiva:** A aveia é rica em fibras e mantém as pequenas barriguinhas saciadas por mais tempo.
- **Versátil:** Pode adaptar com o que tiver em casa: maçã ralada, pepitas de chocolate, frutos secos, etc.
- **Sem stress:** Prepara-se num tabuleiro, sem tachos nem panelas para lavar.

Se experimentar esta receita, partilhe connosco o resultado! Marque o @transporte_rodinhas no Instagram ou deixe o resultado nos comentários do nosso Facebook. Porque no Rodinhas, acreditamos que comer bem também pode ser simples, mesmo com crianças a correr pela casa!

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre. Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!