



PAPAS DE AVEIA

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de flocos de aveia
- 200 gramas de leite magro ou leite vegetal ou água
- Casca de limão
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- Canela q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Leve o leite ao lume com as cascas de limão e quando estiver morno adicione os flocos de aveia
- 2º Deixe cozer entre 3 a 5 minutos , mexendo sempre , retirar do lume quando a consistência estiver do seu agrado
- 3º Retire do lume , misture a banana cortada às rodelas e polvilhe com canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DR
ENERGIA	81 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	17 %
H. CARBONO	14 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	4 g	10 g	11 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	5 mg	11 mg	0 %