

MINGAU DE AVEIA (ALESSANDRA MELO)

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g) ou zero lácteo
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos crua (14 g)
- 1 colher de chá rasa de açúcar refinado (3 g) ou 1 colher de chá rasa de açúcar mascavo (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o leite com a aveia
- 2º Leve ao fogo, acrescente o açúcar e vá mexendo até ferver e cozinhar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	37 mg	2 %