



MINGAU DE AVEIA

Excelente opção para um lanche ou ceia.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo de leite de vaca desnatado [250 ml]
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [45 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela coloque o leite e leve ao fogo
- 2º Quando estiver próximo da fervura, adicione a aveia e mexa constantemente até engrossar
- 3º Depois de pronto, adicionar o mel de abelha para adoçar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	98 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	20 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	35 mg	105 mg	4 %