Ana Catarina Correia
Nutricionista · 2428N

PAPAS DE AVEIA E BANANA

20 horas

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana (248 g)
- 60 gramas de flocos de aveia
- 500ml de bebida vegetal ou leite magro
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó ou em pepitas (13 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Na bimby/robot: colocar os ingredientes. Programar 20min a 90ºC, velocidade 2,5.

2º No tacho: juntar os flocos de aveia, a bebida, as bananas esmagadas, cacau e canela. Aquecer em lume médio e mexer de vez em quando até ferver. Quando ferver pode reduzir o lume e mexer até obter a consistência desejada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	76 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	12 g	5 %
AÇÚCARES	7 g	7 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	2 mg	0 %