



PAPAS DE AVEIA

INGREDIENTES

- 1 chávena flocos de aveia integrais
- 2 chávenas de leite magro ou bebida vegetal
- 2 paus finos de canela moída [6 g]
- 2 cascas de limão
- 1 colher de chá de curcuma

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho junta os flocos de aveia, a bebida vegetal, o pau de canela, curcuma e a casca de limão. Aquece em lume médio e mexe de vez em quando até ferver. Quando ferver pode reduzir o lume e mexe até a água evaporar e obteres a consistência desejada (se gostares das papas mais liquidas acrescenta mais água) Coloca as papas numa taça e retira o pau de canela e a casca de limão. Junta os toppings que mais gostares (fruta, coco ralado, manteiga de amendoim..)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	169 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	15 %
H. CARBONO	25 g	10 %
AÇÚCARES	4 g	5 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	18 %
SÓDIO	45 mg	2 %