

## PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ

 1 porção

### INGREDIENTS

- 1 unidade média of maçã sem casca [150 g]
- 4 colheres de sopa of flocos de aveia [32 g]
- 1 colher de chá of canela moída [3 g]
- 10 grams of manteiga de amêndoa
- 50 grams of bebida à base de soja Continente Bio

### COOKING METHOD

- 1º Descascar a maçã em pedaços pequenos para uma taça, polvilhar com canela, acrescentar 2 colheres de chá de água e colocar no microondas até ficar cozida [1min30 + 1min]
- 2º Noutra taça, colocar a aveia e cobrir com o leite: misturar bem e colocar no microondas durante 1min30. Retirar do microondas, mexer e voltar a cozinhar por mais 1min30
- 3º Acrescentar a maçã cozida, a manteiga de amêndoa e polvilhar com canela a gosto

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (215 g)	% DRI
ENERGY	131 kcal	281 kcal	14 %
PROTEIN	4 g	9 g	17 %
CARBOHYDRATE	18 g	38 g	15 %
SUGARS	9 g	19 g	21 %
FAT	4 g	9 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	5 %
FIBER	3 g	7 g	26 %
SODIUM	18 mg	39 mg	2 %