



PAPAS DE AVEIA PROTEICA C/ CANELA

 5 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de flocos de aveia (2 colheres de sopa)
- 1 chávena média de bebida de amêndoa sem açúcares Shoyce 0% (150 g) **ou** 150 gramas de bebida de arroz Alpro **ou** 1 chávena média de bebida de arroz e coco Shoyce 0% (150 g) **ou** 1 chávena média de bebida de arroz Shoyce 0% (150 g)
- 1/2 scoop de berry Performance Protein + Collagen Support (Kiano) (15 g) **ou** 1/2 Scoop de plant Based Protein (reflex nutrition-Zumub) (15 g) **ou** 1/2 medida rasa de suplemento de proteínas vegetais V-protein GoldNutrition (12 g)
- Canela em pó q.b.
- 4 unidades médias de morango (108 g) **ou** 1/2 chávena de mirtilo (74 g) **ou** 1 unidade pequena de kiwi (78 g) **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g) **ou** 1 fatia com casca de papaia (37 g) **ou** 1 unidade pequena de pera (150 g) **ou** 2 mãos-cheias de framboesa (94 g) **ou** 1 unidade pequena de banana (95 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os flocos de aveia e o leite ou bebida vegetal e o whey protein num tacho, juntamente com o pau de canela.
- 2º Cozinhar as papas em lume médio/brando, mexendo sempre até engrossar.
- 3º Quando obtiver a consistência desejada, servir a gosto.
- 4º Adicionar a fruta cortada por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (271 g)	% DR
ENERGIA	98 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	14 g	38 g	15 %
AÇÚCARES	6 g	16 g	18 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	45 mg	123 mg	5 %