



PAPA DE AVEIA

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de flocos de aveia
- 60 gramas de bebida Vegetal de Aveia- continente equilíbrio
- 1/4 porção de suplemento de proteína de soro de leite concentrado de chocolate Whey Concentrate Zumub (8 g)
- 1 fatia de manga (24 g)
- 90 gramas de água mineral natural
- 1 colher de chá de canela moída (3 g) **ou** 1/4 colher de sopa de sementes de chia (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Leve a bebida vegetal misturada com água ao lume, quando estiver morna adicione os flocos de aveia
- 2º deixe cozer entre 3 a 5 minutos, mexendo sempre, retire do lume quando a consistência estiver do vosso agrado
- 3º Retire do lume adicione o whey protein, se quiser pode polvilhar com canela
- 4º Acrescente 1 fatia de manga cortada por cima da papa e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DR
ENERGIA	145 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	21 %
H. CARBONO	13 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	17 mg	35 mg	1 %