



PAPAS DE AVEIA PROTEICA

 5 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de flocos de aveia [2 colheres de sopa]
- 1 chávena média de bebida de arroz Shoyce 0% [150 g] **ou** 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]
- 3 doses de 100% Proteína de Arroz [Prozis] [30 g] **ou** 1 Scoop de 100% Whey Gold Standard [Optimum Nutrition]- sabor á escolha [31 g]
- Canela em pó q.b.
- 4 unidades médias de morango [108 g] **ou** 1 unidade pequena de pera [150 g] **ou** 1 unidade pequena de kiwi [78 g] **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g] **ou** 1/2 chávena de mirtilo [74 g] **ou** 2 mãos-cheias de framboesa [94 g] **ou** 1 fatia com casca de papaia [37 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 [287 g]	% DR
ENERGIA	115 kcal	331 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	58 %
H. CARBONO	13 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	6 g	16 g	18 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	30 %
SÓDIO	24 mg	68 mg	3 %