



## PAPAS DE AVEIA PROTEICAS

 15 minutos 20 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 150 ml de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose **ou** 150 gramas de leite magro Continente **ou** 150 gramas de bebida à base de aveia Continente Equilíbrio **ou** 150 gramas de bebida à base de amêndoa Continente Equilíbrio
- 90 gramas de clara de ovo de galinha crua [corresponde à clara de 3 ovos]- também pode optar pela clara líquida que vende no supermercado.
- 1 colher de sopa de mel [24 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de açúcar amarelo [8 g] **ou** 1 colher de chá de açúcar mascavado rapadura bio Naturefoods [4 g] **ou** 1 colher de chá de açúcar de coco bio Vida Celeiro [4 g] **ou** 1 colher de chá de xilitol [5 g]
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]
- 100 gramas de papaia **ou** 1 unidade média de kiwi [111 g] **ou** 3 unidades de ameixa seca [30 g] **ou** 2 unidades de ameixa encarnada [118 g] **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g] **ou** 1 unidade pequena, tipo Rocha de pera [92 g] **ou** 20 unidades de amora [100 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça mistura a aveia com a bebida vegetal ou leite magro, o mel a e as claras. Mexer com uma vara de arames até obter uma mistura homogénea
- 2º Adicionar a mistura em uma panela e levar ao fogo médio por 5 minutos, até adquirir uma consistência espessa.
- 3º Retirar do fogo e colocar como topping a canela em pó e a fruta.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [354 g]	% DR
ENERGIA	71 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	10 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	7 g	26 g	29 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	69 mg	244 mg	10 %