



PAPAS DE AVEIA PROTEICAS COM WHEY PROTEIN

 15 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 150 gramas de leite magro Contigente **ou** 150 gramas de bebida à base de aveia Contigente Equilíbrio **ou** 150 gramas de bebida à base de amêndoa Contigente Equilíbrio **ou** 150 ml de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose
- 3 Doseadores de 100% Real Whey Protein [Sabor à escolha] [30 g] **ou** 1 medida rasa de suplemento de proteína de soro do leite Total Whey GoldNutrition [26 g] **ou** 1 Scoop de 100% Whey Gold Standard [Optimum Nutrition]- Chocolate Menta [31 g]
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]
- 3 unidades de ameixa seca [30 g] **ou** 2 unidades de ameixa encarnada [118 g] **ou** 100 gramas de papaia **ou** 1 unidade média de kiwi [111 g] **ou** 1 unidade pequena, tipo Rocha de pera [92 g] **ou** 20 unidades de amora [100 g] **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g] **ou** 5 unidades médias de morango [135 g] **ou** 1 unidade pequena de banana [95 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça mistura a aveia com a bebida vegetal ou leite magro e o whey. Mexer com uma vara de arames até obter uma mistura homogênea
- 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 [286 g]	% DR
ENERGIA	102 kcal	293 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	57 %
H. CARBONO	11 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	7 g	20 g	22 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	24 mg	68 mg	3 %