

**PAPAS DE AVEIA PROTEICA C/ CANELA (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)** 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]
- 1 Scoop de plant Based Protein (reflex nutrition- Zumub) [30 g] **ou** 1 scoop de berry Performance Protein + Collagen Support (Kiano) [30 g] **ou** 1 medida rasa de suplemento de proteínas vegetais V-protein GoldNutrition [24 g] **ou** 1.5 Scoops de MUKE PROTEÍNA VEGETAL (sabor Baunilha ou Chocolate e avelã) [34 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 (286 g)	% DR
ENERGIA	114 kcal	326 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	49 %
H. CARBONO	14 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	6 g	16 g	18 %
GORDURA	2 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	52 mg	150 mg	6 %