



PAPA DE AVEIA COM CLARA DE OVO E BANANA

Uma receita fácil, nutritiva e saborosa.

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 180 gramas de 100% Clara de Ovo Líquida - Albumina Prozis
- 1/2 colher de chá de canela moída (2 g) **ou** 2 gramas de essência de Baunilha
- 120 gramas de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose **ou** 120 gramas de bebida Vegetal de Aveia- continente equilíbrio

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmague a banana com a ajuda de um garfo. Numa tigela ou tacho misture todos os ingredientes. Leve ao fogo ou micro-ondas na potência máxima, mexendo nos primeiros 75 segundos e depois, a cada 30 a 45 segundos.
- 2º No fim, adicione a canela moída.
- 3º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (398 g)	% DR
ENERGIA	113 kcal	451 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	54 %
H. CARBONO	12 g	48 g	18 %
AÇÚCARES	4 g	18 g	20 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	18 %
SÓDIO	80 mg	317 mg	13 %