



PAPAS DE AVEIA ADORMECIDAS (OVERNIGHT VEGAN)

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (20 g)
- 75 ml de bebida vegetal sem açúcar
- 1 unidade média de banana (ou outra peça de fruta) **ou** 8 unidades médias de morango (216 g) **ou** 1 unidade média de pera (180 g)
- 2 colheres de sopa de iogurte Natural/ de soja Sem Açúcares (50 g)
- Canela moída a gosto
- 1 colher de chá de mel (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa fundo de uma chávena, colocar a aveia e depois o leite (corresponde a aproximadamente 6 colheres de sopa de leite)
- 2º Juntar a meia banana picada por cima e distribuir as colheres de iogurte
- 3º Coloque a outra metade da banana por cima do iogurte, em rodela, acrescente o mel e polvilhe com canela
- 4º Deixar no frigorífico durante a noite, ou durante umas 2 horas, de forma ao leite incorporar na aveia e formar as papas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (292 g)	% DR
ENERGIA	71 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	16 %
H. CARBONO	11 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	7 g	21 g	24 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	11 mg	31 mg	1 %