



PAPAS DE AVEIA COM CLARAS (SEM LACTOSE)

 5 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 25 gramas de farinha de aveia
- 100 gramas de água
- 150 gramas de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose **ou** 150 gramas de bebida de amêndoa Alpro
- 150 gramas de claras pasteurizadas (15 colheres de sopa)
- Canela em pó q.b
- 1 pau de canela (3 g)
- 1 raspa de limão
- acrescentar os frutos vermelhos por cima da papa de aveia: 8 unidades pequenas de morango (120 g) **ou** 2 mãos-cheias de framboesa (94 g) **ou** 1/2 chávena de mirtilo (74 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a aveia e a água num tacho até não haver grumos.
- 2º Adicionar o leite ou bebida vegetal ao preparado anterior, juntamente com o pau de canela e a raspa de limão e as claras.
- 3º Cozinhar as papas em lume médio/brando, mexendo sempre até engrossar.
- 4º Quando obtiver a consistência desejada, servir a gosto. Pode utilizar canela em pó, frutos oleaginosos, fruta...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (265 g)	% DR
ENERGIA	52 kcal	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	8 g	9 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	7 mg	18 mg	1 %