



## PAPAS DE AVEIA DE LARANJA

 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 125 gramas de leite de vaca UHT magro
- 1/2 colher de sopa de sementes de chia (5 g)
- 100 gramas de sumo de laranja (100%)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeira faça um sumo de 1 laranja aproveitando a fibra que fica.
- 2º Num tacho coloque a aveia, as sementes de chia, o leite e o sumo da laranja com a fibra. Ligue o lume e vá mexendo até engrossar.
- 3º Quando estiver no ponto que quer (tendo atenção que prendem sempre mais um pouco), desligue o lume.
- 4º Pode comer quentes ou deixar arrefecer completamente. Bom apetite

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (246 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	166 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	15 %
H. CARBONO	11 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	7 g	16 g	18 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	23 mg	57 mg	2 %