



PAPAS DE AVEIA DE CACAU

Aquelas papas de aveia tradicionais, para amantes de chocolate, que bem quentinhas, aquecem até a alma! O truque para a doçura está na banana bem madura.

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 80 gramas de banana [bem madura]
- 250 ml de leite de vaca UHT magro
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó [9 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho coloque os flocos de aveia, o leite [pode substituir por bebida vegetal], a banana esmagada e o cacau em pó. Ligue o lume e vá mexendo até engrossar. Desligue quando estiver a seu gosto.
- 2º Toppings da foto, se quiser recriar: sementes de romã, manteiga de amendoim, granola CHOCOLATEMINT da Simplu

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [355 g]	% DR
ENERGIA	74 kcal	261 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	27 %
H. CARBONO	11 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	8 g	28 g	32 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	31 mg	111 mg	5 %