



## PAPAS DE AVEIA NO FORNO DE MIRTILO E BANANA

Uma receita que pode fazer com tempo e depois usar no seu lanche ou pequeno-almoço. Também é bem versátil pois pode ir alterando a fruta e assim o sabor. Experimente, vai adorar!

 6 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de banana
- 4 unidades de tâmara Medjool
- 2 unidades de ovo de galinha
- 140 gramas de flocos de aveia
- 125 gramas de leite sem lactose magro [ou bebida vegetal]
- 1 colher de sopa de linhaça dourada moída
- 1 colher de chá de canela moída
- 125 gramas de mirtilos

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num robot de cozinha coloque as bananas, as tâmaras e os ovos. Triture até ficar um creme mais homogéneo. Deite numa taça e adicione os flocos de aveia, a linhaça triturada, a canela e o leite [ou bebida vegetal]. Misture. Por fim, junte os mirtilos.
- 2º Verta esta mistura para um pirex e leve ao forno quente (180°C) por cerca de 25 minutos, ou até tostar um pouco a superfície. Retire do forno e deixe arrefecer completamente,
- 3º Corte depois em porções pequenas, podendo comê-las simples ou acompanhadas de iogurte. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (114 g)	% DR
ENERGIA	161 kcal	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	16 %
H. CARBONO	21 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	9 g	10 g	11 %
GORDURA	4 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	38 mg	43 mg	2 %