



## PAPAS DE AVEIA DE INVERNO

Um papas de aveia bem aromáticas, óptimas para pequeno-almoço ou lanche!

 1 porção

## INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 250 gramas de bebida de Avelã, Alpro
- 1/2 colher de sopa de linhaça dourada moída
- 1/2 colher de chá de canela moída
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó
- 1/4 colher de chá de cardamomo em pó
- 1 colher de chá de maple syrup

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça colocar todos os ingredientes, misturar e levar ao lume. Vá mexendo até engrossar e ficar com aspecto mais cremoso.
- 2º Quando estiverem prontas, verte-as para uma taça e serve com os toppings que gostar (como granola ou fruta fresca ou frutos oleaginosos), ou come mesmo assim, simples.
- 3º NOTA: pode fazê-las no dia anterior e depois, quando as for consumir no dia seguinte, caso estejam muito presas, coloca-as numa panela pequena, adiciona um pouco mais de bebida vegetal para soltarem e aquece-as. Ficam deliciosas!
- 4º NOTA 2: pode trocar a bebida vegetal por outro sabor, ou mesmo por leite.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (309 g)	% DR
ENERGIA	92 kcal	285 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	15 %
H. CARBONO	13 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	6 g	20 g	22 %
GORDURA	3 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	26 %
SÓDIO	2 mg	7 mg	0 %