



PAPAS DE AVEIA DE MAÇÃ

Um lanche ou pequeno-almoço reconfortante, cheio de fibra e vitaminas!

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã com casca
- 205 ml de leite magro
- 1 unidade de ovo de galinha
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1/2 colher de sopa de linhaça dourada moída
- 1 colher de sobremesa de mel
- 1 pau fino de canela

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela coloque os flocos de aveia, a linhaça, 3/4 de maçã ralada, o leite e o pau de canela. Ligue o lume e deixe que comece a aquecer, mexendo sempre. A meio da cozedura junte o mel, misture.
- 2º Numa panela coloque os flocos de aveia, a linhaça, 3/4 de maçã ralada, o leite e o pau de canela.
- 3º Passados uns minutos, tire a panela do lume e deite o ovo batido, mexendo sempre. Torne a levar ao lume para engrossar e o ovo cozer totalmente.
- 4º Quando estiver no ponto que gosta, tire do lume e verta para uma taça. Coloque o 1/4 de maçã, cortada aos cubos pequeno, como topping e polvilhe com canela. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [425 g]	% DR
ENERGIA	88 kcal	376 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	32 %
H. CARBONO	12 g	53 g	20 %
AÇÚCARES	8 g	33 g	36 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	14 mg	62 mg	3 %