



CREME DE MILLET E PERA

Um creme reconfortante tanto para pequeno-almoço, como lanche.
Usando outras frutas pode ir mudando o sabor!

 2 porções

INGREDIENTES

- 63 gramas de millet
- 316 gramas de leite de vaca UHT magro ou 316 gramas de bebida de soja natural sem açúcar
- 79 gramas de água mineral natural
- 1 unidade pequena, tipo Rocha de pera
- 1 pouco de casca de limão
- 1 unidade de canela (pau)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeiro tem de deixar o millet a demolhar durante a noite. Na manhã seguinte, escorra a água e reserve.
- 2º Numa panela coloque o millet escorrido, uma pera descascada e cortada em pedaços pequenos, uma raspa de limão, pau de canela, leite (ou bebida vegetal) e a água.
- 3º Ligue o lume e deixe que levante fervura. Quando isso acontecer coloque o lume no mínimo.
- 4º Deixe cozer, cerca de 12 a 15 minutos, até o líquido diminuir consideravelmente e o millet estiver cozido.
- 5º Retire do lume e deite numa liquidificadora. Triture até obter um creme homogéneo.
- 6º Divida por duas taças e coloque os toppings desejados como frutos secos, granola, corn flakes ou sementes. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (272 g)	% DR
ENERGIA	66 kcal	180 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	10 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	3 g	8 g	8 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	18 %
SÓDIO	14 mg	37 mg	2 %