

MINGAU DE AVEIA

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de aveia em flocos/farelo
- 30 gramas de banana
- 1/2 copo leite desnatado
- 1/2 copo água
- 30 gramas de wheyDop ou 30 gramas de whey 100% HD

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar a aveia numa panela, adicionar banana picada, água e leite Temperar com adoçante à gosto (pouco pois o whey adoça também) Canela à gosto [opcional] Cozinhar aproximadamente 5min ou até ficar cremosa Adicionar o whey depois de desligar o fogo Misturar bem

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (319 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	268 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	10 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	38 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	45 mg	144 mg	6 %