Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

PAPAS DE AVEIA PROTEÍCAS

1 porção

INGREDIENTES

- 20 g de farinha de aveia/flocos de aveia/farinha de aveia com sabores
- 200 mL de Leite magro ou bebida vegetal
- 50 gramas de claras de Ovo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Desfazer a farinha de aveia no leite.
2º Levar a um tacho quente (aquecer previamente a 9 - nível alto)
3º Adicionar o leite com a farinha e posteriormente as claras.
4º Reduzir o lume para 5/6 (lume médio)
5º Mexer com a vara de arames consecutivamente.
6º Quando atingir uma textura de "leite creme", para de mexer e tirar do lume.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DR
ENERGIA	60 kcal	162 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	8 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	0 mg	1 mg	0 %