



## PAPAS DE AVEIA COM WHEY E CAFÉ

1.1 porções

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia (15 g)
- 1 scoop de total Whey sabor baunilha (26 g)
- 1 chávena de café expresso (65 g)
- 150 ml de água
- 1 colher de chá de canela do Ceilão (Gold Nutrition)
- 1 colher chá de pepitas cacau Cru (Gold Nutrition)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a farinha de aveia com a whey, o café e a água.
- 2º Levar ao microndas cerca de 2 minutos, e ir retirando e mexendo.
- 3º Polvilhar com canela e pepitas de cacau cru e acompanhar com banana cortada em rodela.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DR
ENERGIA	66 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	39 %
H. CARBONO	7 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	4 g	12 g	13 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	17 mg	52 mg	2 %