



PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ E CANELA

 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de flocos de aveia
- 200 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal
- 1 unidade média de maçã com casca (152 g)
- 200 gramas de água da torneira
- 1 unidade de limão (93 g)
- 2 paus finos de canela moída (6 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por descascar e cortar as maçãs em pedaços;
- 2º Coloque as maçãs num tacho e adicione a água, o suficiente para tapar o fundo do tacho. Acrescente o pau de canela e deixe cozer em lume médio cerca de 30min;
- 3º Enquanto as maçãs cozem, triture os flocos de aveia;
- 4º Num outro tacho, coloque os flocos de aveia, o leite, o pau de canela e a casca de limão. Deixe cozer por 10min;
- 5º Quando as papas estiverem prontas, sirva numa taça, adicione o puré de maçã cozida a gosto e polvilhe com canela em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (628 g)	% DR
ENERGIA	48 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	23 %
H. CARBONO	6 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	4 g	26 g	28 %
GORDURA	1 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	9 g	34 %
SÓDIO	12 mg	77 mg	3 %