



PAPAS DE MILLET E PERA

 25 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de millet cru
- 150 gramas de água
- 160 gramas de pera com casca
- 120 gramas de leite de vaca UHT magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o millet com a água e a pera cortada aos bocadinhos durante cerca de 10-15 minutos.
- 2º Colocar num copo de varinha mágica com o leite e triturar. Ferver mais um pouco se necessário. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [455 g]	% DR
ENERGIA	45 kcal	204 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	15 %
H. CARBONO	8 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	5 g	21 g	23 %
GORDURA	0 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	14 mg	65 mg	3 %