






PAPAS DE AVEIA COM FRUTA CONGELADA

 5 minutos
 15 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de flocos de aveia
- 150 gramas de bebida à base de soja 0% açúcares adicionados
- 100 gramas de mistura de fruta congelada [ananás, papaia e manga]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os flocos de aveia e a bebida vegetal num tacho, juntamente com a fruta congelada.
- 2º Cozinhar a mistura anterior em lume médio/brando, mexendo sempre até que a fruta congelada amoleça de forma a que se possa triturar.
- 3º Retirar do fogão, triturar a mistura obtida no ponto anterior com o auxílio da varinha mágica e levar novamente ao fogão até uniformizar a textura [se achar necessário].
- 4º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (275 g)	% DR
ENERGIA	78 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	17 %
H. CARBONO	12 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	6 g	16 g	18 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	22 mg	61 mg	3 %