



PAPAS DE QUINOA

 5 minutes 20 minutes 1 porção

INGREDIENTS

- 25 gramas de farinha de quinoa
- 200 gramas de leite magro
- 1 unidade of ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 pau fino de canela (3 g)
- 1 raspa de limão
- 70 gramas de banana sem casca
- Canela em pó q.b.

COOKING METHOD

- 1º Cortar a banana às rodelas e colocar tudo num tacho em lume médio, mexendo sempre até engrossar um pouco.
- 2º Retirar do fogão, retirar o pau de canela e a raspa de limão, triturar com a varinha mágica e servir. Colocar canela em pó a gosto.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (374 g)	% DRI
ENERGY	99 kcal	371 kcal	19 %
PROTEIN	5 g	20 g	40 %
CARBOHYDRATE	12 g	46 g	18 %
SUGARS	8 g	28 g	31 %
FAT	3 g	10 g	15 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	11 %
FIBER	1 g	5 g	22 %
SODIUM	49 mg	184 mg	8 %