





PAPAS DE QUINOA

 5 minutos
 20 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de farinha de quinoa
- 200 gramas de leite magro
- 1 unidade de 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.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (374 g)	% DR
ENERGIA	99 kcal	371 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	40 %
H. CARBONO	12 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	8 g	28 g	31 %
GORDURA	3 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	22 %
SÓDIO	49 mg	184 mg	8 %