



ZOATS

Papas de aveia com courgette, super fofas e saborosas. [Não sabe a courgette]

 5 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de courgette crua sem casca
- 100 gramas de água
- 150 gramas de claras
- 25 gramas de aveia sabor chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar a courgette juntamente com a água com o auxílio da varinha mágica.
- 2º Colocar o preparado anterior num tacho em lume médio e adicionar a aveia, mexendo sempre até obter uma consistência uniforme.
- 3º Adicionar as claras e mexer até engrossar e obter a consistência desejada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (475 g)	% DR
ENERGIA	43 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	42 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	2 mg	8 mg	0 %