



ZOATS

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

 5 minutes 15 minutes 1 porção

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (475 g)	% DRI
ENERGY	43 kcal	203 kcal	10 %
PROTEIN	4 g	21 g	42 %
CARBOHYDRATE	4 g	19 g	7 %
SUGARS	1 g	4 g	4 %
FAT	1 g	3 g	4 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	1 g	5 g	21 %
SODIUM	2 mg	8 mg	0 %