



PAPAS DE AVEIA

 5 minutes 15 minutes 1 porção

INGREDIENTS

- 25 grams of flocos de aveia
- 200 gramas de leite magro
- 1 casca de limão
- Canela em pó q.b.
- 1 pau de canela

COOKING METHOD

- 1º Colocar os flocos de aveia e o leite ou bebida vegetal num tacho, juntamente com o pau de canela e a raspa de limão.
- 2º Cozinhar as papas em lume médio/brando, mexendo sempre até engrossar.
- 3º Quando obter a consistência desejada, servir a gosto. Pode utilizar canela em pó, frutos oleaginosos, fruta...

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (235 g)	% DRI
ENERGY	80 kcal	187 kcal	9 %
PROTEIN	4 g	10 g	21 %
CARBOHYDRATE	13 g	30 g	11 %
SUGARS	6 g	15 g	17 %
FAT	1 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	2 g	4 g	15 %
SODIUM	36 mg	85 mg	4 %