



## PAPAS DE AVEIA COM CLARAS

⌚ 5 minutos  
🕒 15 minutos  
🍴 1 porção

### INGREDIENTES

- 25 gramas de farinha de aveia
- 100 gramas de água
- 150 gramas de leite magro
- 150 gramas de claras pasteurizadas
- Canela em pó q.b
- 1 pau de canela (3 g)
- 1 raspa de limão

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a aveia e a água num tacho até não haver grumos.
- 2º Adicionar o leite ou bebida vegetal ao preparado anterior, juntamente com o pau de canela e a raspa de limão e as claras.
- 3º Cozinhar as papas em lume médio/brando, mexendo sempre até engrossar.
- 4º Quando obtiver a consistência desejada, servir a gosto. Pode utilizar canela em pó, frutos oleaginosos, fruta...

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (435 g)	% DR
ENERGIA	56 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	48 %
H. CARBONO	6 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	3 g	12 g	14 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	15 mg	66 mg	3 %