Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

PAPAS DE AVEIA NO FORNO

35 minutos
5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de aveia em flocos
- 300 gramas de bebida de amêndoa sem açúcares Shoyce 0%
- 1 unidade média de maçã (152 g)
- 1 unidade média de pera (110 g)
- 3 colheres de chá de canela moída (9 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 180ºC.
2º Numa taça, misturar a aveia com a bebida vegetal. Reservar.
3º Noutra taça, cortar a maçã e pera aos bocadinhos (pode ser utilizada qualquer fruta; no total obtive cerca de 250g de fruta já cortada).
4º Misturar a fruta cortada aos bocadinhos com a aveia e a bebida vegetal. Colocar canela a gosto. Levar a forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 20 minutos. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (152 g)	% DR
ENERGIA	130 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	14 %
H. CARBONO	23 g	35 g	14 %
AÇÚCARES	5 g	7 g	8 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	24 %
SÓDIO	18 mg	27 mg	1 %