



PAPAS DE AVEIA NO FORNO

 10 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia
- 2 chávenas almoçadeiras de leite de vaca UHT magro ou bebida vegetal [316 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru ou claras pasteurizadas [80 g]
- 5 unidades de tâmara seca [35 g]
- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 1/2 colher de chá de canela moída [2 g]
- 1 chávena de mirtilo [148 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Separar a gema da clara do ovo e usar apenas a clara. Opcional: Bater as claras em castelo.
- 2º Num tabuleiro misturar todos os ingredientes e por fim envolver as claras batidas.
- 3º Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, cerca de 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [79 g]	% DR
ENERGIA	150 kcal	118 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	10 %
H. CARBONO	24 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	9 g	7 g	8 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	30 mg	24 mg	1 %