



PAPAS DE AVEIA

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- meia xícara ou 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 xícara de leite de vaca [240 g] ou bebida vegetal ou água
- 1/2 colher de sopa de mel [12 g] --> opcional
- 1 casca de limão/laranja ou canela em pó/pau ou extrato de baunilha ou chocolate/cacau em pó ou cardamomo,...
- 1 unidade média de maçã com casca [120 a 150 g] ou 1 unidade média de pera [150 a 170 g] ou 1 unidade de pêssego [160 g] ou 1 unidade média de banana [100 a 120 g] ou 8 a 10 unidades médias de morangos [270 g] ou 12 a 14 unidades de uva [média, branca e tinta] [75 g] ou 1/2 unidade de manga [170 g] ou 3 fatias sem casca de ananás [205 g] ou 120 unidades de mirtilo [240 g] ou 1 metade com casca e sementes de papaia [313 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Levar em lume médio, um tacho com os flocos de aveia, a água/leite/bebida vegetal e os temperos a gosto.
- 2º Num tacho junta os flocos de aveia, a água, o pau de canela e a casca de limão. Aquece em lume médio e mexe de vez em quando até ferver. Quando ferver pode reduzir o lume e mexe até a água evaporar e obteres a consistência desejada (se gostares das papas mais líquidas acrescenta mais água) Coloca as papas numa taça e retira o pau de canela e a casca de limão. Junta os toppings que mais gostares.
- 3º Quando começar a ferver reduzir o lume e mexer até obter uma consistência macia e cremosa. Nota: Para que as papas fiquem mais líquidas acrescentar um pouco de água/leite/bebida vegetal, garantindo que estas ficam bem cozidas cozidas.
- 4º Retirar os temperos necessários (ex.: pau de canela, casca de limão,...) e servir numa taça.
- 5º Acrescentar toppings a gosto (ex.: fruta, granola/frutos oleaginosos crocantes, iogurte,...).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [431 g]	% DR
ENERGIA	67 kcal	290 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	25 %
H. CARBONO	12 g	51 g	20 %
AÇÚCARES	8 g	36 g	40 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	26 mg	111 mg	5 %