Beatriz Cesário
Nutricionista · 22102247

MINGAU DE AVEIA

Para usar no jantar e no lanche da tarde.

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos finos (20g)
- Adoçante culinário (xilitol, stevia ou eritritol) a gosto
- Canela em pó e essência de baunilha a gosto (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panelinha, misture o leite e a aveia
2º Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar (cerca de 5 minutinhos)
3º Quando atingir a textura desejada, adicione o adoçante, a canela e a baunilha (se for usar)
4º Sirva quentinho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	38 mg	2 %