

PAPAS DE AVEIA (BIMBY)

 10 minutos
 2 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de bebida à base de soja Continente Bio ou 250 gramas de leite meio gordo Mimosa
- 30 gramas de flocos de aveia
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque no copo o leite e os flocos de aveia e coza 10 min/90°C//vel 2.5. Sirva de seguida polvilhadas com canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (142 g)	% DR
ENERGIA	79 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	13 %
H. CARBONO	10 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	5 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	45 mg	63 mg	3 %