

**MINGAU DE AVEIA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 xícara de Leite desnatado [200ml]
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo [11 g]
- 1 colher de sopa de semente de girassol [10g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Amasse a banana com um garfo; 2. Acrescente em uma panela o leite, a banana amassada, a aveia e o açúcar mascavo; 3. Vá mexendo até começar a ferver e engrossar; 4. Se preferir o mingau mais durinho, deixe ferver mais; 5. Sirva em um prato polvilha com canela e semente de girassol;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (304 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	317 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	15 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	17 %
GORDURA	3 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	37 mg	112 mg	5 %