

MINGAU DE AVEIA E CANELA

 10 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de leite em pó desnatado
- 170 mililitros de água, engarrafada, genérica (170 g)
- 30 gramas de farinha de aveia
- 5 gramas de amido de milho
- 20 gramas de açúcar
- 2 gramas de condimento, canela, pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Diluir o leite em pó na água e esquentar no fogo baixo. Adicionar o amido, a farinha de aveia o açúcar e a canela. Mexer até engrossar. Colocar em um pote, polvilhar mais canela em cima e deixar gelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (257 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	309 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	23 g	58 g	19 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	21 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	72 mg	185 mg	8 %