



## PAPAS DE AVEIA COM ABÓBORA

Sem produtos lacteos, excelente para uma dieta fortificada em Ferro em situações de Anemia.

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1.5 porções de farinha de aveia integral Continente Equilíbrio [38 g]
- 1/2 chávena almoçadeira de água mineral natural [78 g] **ou** 1.5 chávenas pequenas de bebida de soja e arroz Shoyce Suave 0% [75 g]
- 2 colheres de sopa de doce de abóbora 0% açúcares adicionados Continente Equilíbrio [34 g] **ou** 1 unidade de pera cozida sem açúcar [93 g]
- 1/2 colher de chá de canela moída [2 g]
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora [8 g] **ou** 1 colher de sopa de sementes de girassol [8 g]
- 1/2 colher de sopa de linhaça dourada moída Continente Bio [9 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num recipiente com tampa hermética, a aveia demolhada na água de cozedura da pêra cozida [pode fazer com abobora butternut ou abóbora manteiga]. Se optar pelo uso do doce de abóbora, aconselho o uso da bebida de arroz como base de demolha da aveia.
- 2º Tape e reserve durante a noite. No momento de consumo, adicionar a Canela, sementes de abobora [torradas, se gostar] e farinha de linhaça. Esta receita pode ser conservada durante 4 dias no frigorífico.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DR
ENERGIA	158 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	20 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	7 g	13 g	14 %
GORDURA	5 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	10 g	39 %
SÓDIO	12 mg	24 mg	1 %