



MINGAU DE AVEIA COM BANANA

O mingau de aveia é uma excelente opção de refeição para a ceia ou café da manhã.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (75 g)
- 200ml de leite de vaca integral **ou** 200 ml de leite de vaca desnatado
- 30 gramas de semente de chia
- 1 unidade de banana (65 g)
- 1 colher de chá de canela em pó [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e coloque na panela em fogo baixo
- 2º Acrescente o leite e misture.
- 3º Acrescente a aveia e mexa lentamente.
- 4º Acrescente aos poucos a chia, até atingir a consistência cremosa, e se preferir adicione um pouco de canela a gosto.
- 5º Quando atingir uma consistência cremosa e gelatinosa desligue o fogo. Sirva.
- 6º Sugestões: Depois de pronto, adicione por cima granola, castanhas ou frutas como: morango, kiwi, mirtilo, framboesas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (373 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	533 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	23 g	85 g	28 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	29 %
GORDURA	4 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	48 %
SÓDIO	25 mg	93 mg	4 %