



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 % |