

Caroline Ribeiro

💼 Nutricionista · 74463

MINGAU ASSADO DE BANANA COM FRUTAS VERMELHAS

Mingau de maçã, mingau de banana, mingau de cacau, mingau de pote, overnight oats, muesli e agora... Mingau Assado! Aveia em flocos tem nutrientes incríveis e um fantástico potencial gastronômico. O fato de a aveia se hidratar, amolecer e ainda espessar misturas torna esse ingredientes incrível! Além disso, a aveia tem um teor incrível de fibras: são 10g fibras a cada 100g de aveia. Somando isso a proteínas e outros carboidratos que esse alimento tem, acabamos com um efeito maravilhoso de alta saciedade! Por essas e outras razões, aveia é um dos elementos-chave dos meus cafés da manhã! Aparece em smoothies, vitaminas e, é claro, no mingau! Quando me deparei com a ideia do Mingau de Aveia Assado pela primeira vez, já fiquei com o coração palpitando. Quando preparei e percebi que era muito fácil e prático (especialmente para grandes quantidades), estava pronta para me comprometer... Faltou só provar! E quando experimentei esse Mingau quentinho com um pouco de iogurte grego e mel... HMMMM! Negócio fechado! Virei adepta dessa receita!









INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (60 g)
- 3/4 xícara de chá de bebida, água de torneira (178 g)
- 1/2 xícara de chá, metades de morango, cru (76 g)
- 1/2 xícara de chá de amora, crua (70 g)
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)

- 1/4 xícara de chá de semente de girassol, seco (35 g)
- 60 gramas de leite de vaca integral ou 60 gramas de leite vegetal de amêndoas
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 2 colheres de café de melado (4 g) ou 2 colheres de chá de mel de abelha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte a aveia com a água fervente e deixe hidratando por 10 minutos.
- 2º Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 180oC.
- 3º Em uma tigela, misture a banana amassada, as sementes, frutas frescas, leite, melado, canela, nozes e aveia (que deve ter absorvido toda a água).
- 4º Leve a mistura para uma assadeira untada com um pouco de manteiga ou óleo de coco. Decore com as fatias de banana.
- 5º Asse no forno pré-aquecido por 20-25 minutos ou até que o topo esteja dourado.
- 6° Sirva quente ou frio!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	114 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	16 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	5 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	6 mg	7 mg	0 %