

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 ingrediente 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!

 40 minutos 40 minutos 6 porções

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 180°C.
- 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.
- 6º 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 % |