

BAKED OATS OU MINGAU ASSADO

Aquela comida que abraça em especial no frio

 6 Colheres de servir

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de aveia (156 g)
- 40 gramas, 2 colheres de sopa de adoçante Xilitol Family® Vitafor
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)
- 5 gramas, 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 50 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata com um mixer ou liquidificador a aveia, o açúcar/adoçante, a canela, o sal, a baunilha e o leite até ficar homogêneo adicione o fermento, mexa com delicadeza e passe para um potinho que possa assar afunde um chocolate no meio, polvilhe açúcar e canela por cima e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C de 15 a 17 minutos (quanto + tempo + parecido com um bolinho) é bom comer na hora, mas tb super dá certo colocar um pouco de leite e esquentar para comer depois

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR (70 g)	% DDR
ENERGIA	264 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	35 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	17 g	12 g	16 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	156 mg	109 mg	5 %