



PAPAS DE AVEIA SIMPLES

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de flocos de aveia
- 150 gramas de bebida vegetal 0% OU Leite magro ou água.
- Casca de limão
- Canela, anis estrelado ou cardanomo q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Leve a bebida ao lume com as cascas de limão, adicione os flocos de aveia
- 2º Deixe cozer entre 3 a 5 minutos , mexendo sempre , retirar do lume quando a consistência estiver do seu agrado
- 3º Separa as especiarias e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DR
ENERGIA	42 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	11 %
H. CARBONO	7 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	21 mg	53 mg	2 %