



PAPAS DE AVEIA, PROTEICAS (CLARAS OU SUPLE.)

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de flocos de aveia [20 gr oats]
- sugiro 1 banana [80 gr aprox.] ou substituir por outra fruta [1 banana or you can use 200gr strawberry or 100gr mango]
- 200 gramas de bebida de Soja/amêndoa s/ açúcar com Cálcio [200ml soymilk with calcium without sugar]
- Opcional a gosto: canela, raspa de limão ou laranja, cacau puro [you can use cinnamon, lime, optional]
- 1 colher de sopa de sementes de chia [10 g] [1 tablespoon chia seeds] ou 10 gramas de sementes de linhaça moídas
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua [100 ml egg white] ou 15 gramas de proteína em pó
- 1 colher de chá de mel [8 g] OU geleia de agave, opcional [1 teaspoon honey]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Se for cozinhar na Bimby, basta colocar a aveia, a bebida vegetal e programar 8 minutos, na Temperatura 98 C, velocidade 2.5. As claras pode adicionar com a Bimby a funcionar 2 minutos antes do final. A proteína não precisa de ser cozinhada, só adicionar no final e misturar uns segundos. As sementes de chia deve colocar no final, misturar e deixar repousar uns minutos para hidratar. Decore com 4 ou 5 morangos se desejar. No tacho, junte os flocos de aveia e a bebida vegetal. Aqueça e deixe ferver. Pode juntar nesta altura um pau de canela e raspas de limão para mais sabor. Quando ferver reduza o lume para médio/baixo, adicione as claras já no final e mexa até evaporar e obter a consistência desejada [se gostar das papas mais líquidas acrescentar mais água]. Cozinhe cerca de 10 a 15 minutos em lume brando/médio. As sementes de chia e proteína, se for o caso, deve colocar no final, misturar e deixar repousar. Coloque especiarias a gosto [exemplo: canela, cacau puro, curcuma] ou/e frutos vermelhos como topping além da outra peça de fruta, se desejar.
- 2º ENGLISH: You can cook it the same morning or the day before. Just cook oats in a pan with the soymilk for 10-15 minutes. You only need to add the egg whites at the very end, like 3 minutes before end. These will provide extra satiety. You can add cinnamon stick and lime zest if you like for extra flavour. You can also do it in the microwave. I suggest you add half banana to cook as well for flavour and then use the remaining for topping together with some strawberry or other red fruits and honey.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [524 g]	% DR
ENERGIA	68 kcal	354 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	49 %
H. CARBONO	8 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	4 g	23 g	26 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	20 mg	104 mg	4 %