

## MINGAU DE AVEIA QUENTE VEGANO

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 30 gramas de farelo de aveia
- 150 ml ou menos de leite vegetal de amêndoas
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 50 gramas de abacate **ou** 1/2 fatia de mamão Papaia cru (85 g) **ou** 1/2 fatia de mamão Formosa cru (85 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a aveia em uma panelinha, cobrindo com o leite vegetal e mexa em fogo baixo até engrossar. Após é só acrescentar os demais ingredientes e consumir.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (269 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	14 %
GORDURA	5 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	38 %
SÓDIO	13 mg	34 mg	1 %