






PAPAS RÁPIDAS NO MICROONDAS

Receita rápida e versátil no microondas, ideal para pequeno-almoço e lanches. Consoante o objetivo, pode ser servida com toppings como mel, pasta de frutos secos, frutos secos tostados, sementes, proteína em pó, chocolate, frutos vermelhos congelados e fruta fresca, por exemplo.

-  5 minutos
-  2 horas e 5 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia **ou** 4 colheres de sopa de quinoa cozida **ou** 2 unidades de weetabix Original
- 1 copo de bebida à base de soja natural, sem açúcar **ou** 1 caneca de leite de vaca UHT meio gordo
- 1 unidade pequena de banana **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca **ou** 4 colheres de sopa de pera cozida sem açúcar **ou** 1 saqueta de puré de frutas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ingredientes numa taça e levar ao microondas durante 1 minuto e 30 segundos (depende da potência do microondas)
- 2º Mexer e adicionar mais água ou leite para uma consistência mais líquida
- 3º Servir simples ou com toppings a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PAPAS RÁPIDAS NO MICROONDAS (355 g)	% DR
ENERGIA	77 kcal	273 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	10 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	4 g	15 g	17 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	38 mg	133 mg	6 %