

## MINGAU DE AVEIA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 100ml de leite de vaca desnatado ou leite vegetal
- Canela em pó a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma leiteira ou panela, misture todos os ingredientes e cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência de mingau desejada.

2º Dica: acrescentar 1 scoop de whey após desligar o fogo do cozimento. [sugestão de sabores: cookies & cream, chocolate, Ninho, baunilha, chocolate branco]

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [196 g]	% DDR
ENERGIA	112 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	22 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	22 mg	44 mg	2 %