Danielle Caniche
Nutricionista · 73167

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
- 20 gramas de whey Protein Concentrado

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 (216 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	21 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	23 g	31 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	20 mg	44 mg	2 %