

MINGAU DE AVEIA

É de praticidade que você precisa? A aveia está aí para isso! Cozinhar é uma atividade importante em diversos aspectos, mas a verdade é que nem sempre temos tempo disponível para ficar na cozinha. Por isso, caso você esteja em um dia muito corrido, apostar na aveia para aquela hora do lanche é uma ótima pedida. Você pode fazer esse mingau de aveia delicioso e nutritivo e que vai super bem em um dia mais frio! Além disso você pode bater a aveia junto com leite e as suas frutas favoritas, pode salpicar um pouquinho de aveia em cima de um iogurte com morangos. Como se trata de um cereal integral, a aveia é um ingrediente considerado muito saudável, e isso se deve aos seus benefícios práticos, como: Melhora na função intestinal Diminuição dos níveis de colesterol Auxílio na sensação de saciedade Rica em triptofano traz benefícios para a saúde mental

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite ou leite vegetal (200ml)
- 1 colher [sopa] de farelo de aveia
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos médios
- 1 colher de psyllium (7 g)
- 1/2 banana picada em rodelas
- 1 pitada de canela em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes [exceto a banana] e leve ao fogo médio até formar o mingau. Por fim, tire do fogo e adicione a banana ou outra fruta de sua preferência [opcional]. Caso prefira mais doce você pode usar uma colher [sobremesa] de eritritol/xilitol ou você pode colocar um scoop de whey protein! Esse mingau também pode ser feito no microondas. Misture os ingredientes e leve ao micro-ondas mexendo a cada 30 segundos até formar o mingau.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (307 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	256 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	12 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	17 %
GORDURA	3 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	30 %
SÓDIO	32 mg	97 mg	4 %