



MINGAU DE AVEIA COM CHIA

Autora: Kelly Frimmel

INGREDIENTES

- 1/2 copo de bebida Vegetal Castanha (100 g) **ou** 1 copo pequeno cheio de leite de vaca semidesnatado (165 g)
- 3 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de mel (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, aqueça o leite e adicione a aveia e a chia.
- 2º Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar (cerca de 5 minutos).
- 3º Adicione a canela e o mel (se usar), misture bem.
- 4º Sirva com frutas e castanhas por cima.
- 5º Dica: Se quiser mais cremosidade, bata o mingau no mixer antes de servir.
- 6º Mel é opcional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	29 mg	1 %