



MINGAU DE SEMENTES E LEITE DE COCO

LOW CARB

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 colher de sopa de semente de girassol
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó
- [200ml] de leite de coco caseiro ou dissolver 3 colheres de sopa de leite de coco em pó em 150 ml de água quente OU LEITE SEM LACTOSE
- 1 colher de chá de extrato de baunilha OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela pequena adicione todos os ingredientes.
- 2º Leve ao fogão em fogo alto até começar a ferver.
- 3º Mexa para não grudar no fundo da panela, coloque em fogo baixo.
- 4º Deixe cozinhar por 5-8 minutos até o mingau chegar na consistência desejada e as sementes ficarem macias e hidratadas (mexa um pouco o mingau durante esse tempo para evitar que grude no fundo da panela).
- 5º Se quiser o mingau mais líquido, adicione um pouco mais de Leite vegetal ou água.
- 6º se quiser acrescentar proteína é só colocar 1 medida de whey protein

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	61 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	46 mg	2 %