



PAPAS DE AVEIA DE MAÇÃ E CANELA

Esta receita é ótima por ser versátil, podem substituir a maçã por uma pera pequena e para uma refeição mais leve e menos calórica sugiro adicionar apenas claras de ovo em vez de um ovo inteiro, mantendo o teor proteico com menos gordura.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de maçã [93 g]
- 1 porção de leite magro [250 g] ou 1 porção de bebida de soja natural sem açúcar [250 g]
- 3 colheres de sopa rasas de flocos de aveia [24 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho em lume baixo adicionar 1 maçã descascada cortada em cubos e 250ml de leite ou bebida vegetal, deixar cozer durante uns 2 a 3 minutos
- 2º Adicionar a aveia e a canela e deixar cozer por mais 2 minutos, mexendo sempre a mistura
- 3º Desligar o lume e adicionar o ovo, mexendo bem
- 4º Com a varinha mágica triturar tudo para uma consistência mais homogénea

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [429 g]	% DR
ENERGIA	79 kcal	338 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	41 %
H. CARBONO	8 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	5 g	20 g	22 %
GORDURA	3 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	36 mg	153 mg	6 %