



MINGAU DE AVEIA COM BANANA OU MAÇÃ RALADA

O mingau de aveia é uma excelente opção de refeição para os dias em que precisamos de um café da manhã prático e nutritivo.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 10 gramas de cacau
- 1 colher de chá de mel [3 g]
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g]
- 2 unidades de castanha do Pará [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela adicione os ingredientes [leite, aveia, maçã ralada ou banana amassada] . Cacau é opcional: você pode adicionar e misturar para seu mingau ficar marrom ou pode usá-lo só para decorar no final.
- 2º Cozinhe em fogo baixo.
- 3º Mexa lentamente até engrossar.
- 4º Quando atingir uma consistência cremosa e gelatinosa desligue o fogo. Sirva.
- 5º Sugestões: Depois de pronto, decore seu mingau adicionando por cima 2 castanhas do Pará trituradas [opcional] ou 1 col de sopa rasa de coco ralado sem adição de açúcar . Finalize com 1 fio de mel e com o cacau em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [350 g]	% DDR
ENERGIA	96 kcal	337 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	19 %
GORDURA	2 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	24 mg	84 mg	4 %