



MINGAU PRESTÍGIO GELADO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 ml]
- 20 gramas de aveia em flocos
- 7 gramas de cacau em pó 70%
- Adoçante a gosto
- 1 colher de sobremesa rasa de leite em pó desnatado [5 g]
- 1 colher de sopa, seco, ralado de coco cru [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma panela misture o leite, aveia, cacau e adoçante. Leve ao fogo e mecha até engrossar
- 2º após engrossar coloque em um recipiente e leve para a geladeira.
- 3º Depois de esfriar polvilhe por cima o leite em pó e o coco ralado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (212 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	13 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	21 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	53 mg	113 mg	5 %