Gabriela Albuquerque
Nutricionista · 56770

MINGAU DE AVEIA (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)

Com uma combinação equilibrada de proteínas de alta qualidade, carboidratos complexos e nutrientes essenciais, ele oferece sabor e benefícios para o corpo. Além de ser prático e rápido de preparar, é uma ótima maneira de alcançar suas metas nutricionais com prazer.

5 horas
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%) ou 30 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)
- 20 gramas de farelo de aveia, cru
- 250 gramas de bebida vegetal NotMilk Original ou 250 gramas de bebida vegetal A Tal da Castanha (Amêndoas / Aveia / Barista / Caju + Coco) ou 250 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicione todos os ingredientes em uma frigideira.
2º Deixe o fogo baixo e mexa sem parar até obter a consistência de mingau.
3º Bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	43 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	0 mg	1 mg	0 %