

MINGAU DE AVEIA



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 concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen)
- 20 gramas de farelo de aveia, cru
- 200 gramas de leite de vaca semidesnatado **ou** 150 gramas de leite de vaca integral **ou** 250 gramas de leite de vaca desnatado

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 (250 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	11 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	33 g	44 %
GORDURA	2 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	34 mg	85 mg	4 %