Gabriel Banzinni
Nutricionista · 20706/P

MINGAU DE AVEIA COM CACAU

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco (11 g)
- 1 colher de sopa de doce de leite (19 g)
- 20 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

1º Leve ao fogo médio por 2 minutos o leite, aveia e o cacau, logo após coloque em uma pote pequeno de vidro, reserve por 3 minutos para esfriar.

2º Coloque o chocolate em pedaços pequenos e o doce de leite em cima ou > se preferir o doce de leite mistura com a preparação depois de esfiar e o chocolate picado por cima, fica uma delícia!!!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (280 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	363 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	21 g	59 g	20 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	21 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	32 %
SÓDIO	41 mg	114 mg	5 %