

## MINGAU DE CACAU

Ideal para lanches e ceias.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 xícara de leite de vaca integral [240 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g] ou 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 colher de sopa de cacau em pó [5 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g] - á gosto
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g] - á gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a banana.
- 2º Adicione o leite, o cacau e a aveia. Nesse momento cozinhe em fogo baixo até a consistência desejar.
- 3º Se quiser, adicione pasta de amendoim no topping.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (341 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	332 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	18 %
GORDURA	3 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	29 mg	99 mg	4 %