

PAPAS DE AVEIA DE FORNO



"Papas de aveia" que ficam tipo bolo. Solução para toda a semana pois pode guardar-se no frio e aquecer no micro-ondas na hora de comer. Pode acompanhar-se com uma colherada de iogurte natural ou queijo fresco ou 1 fruta fresca A receita é simples e muito versátil pois pode usar-se qualquer fruta ou bebida da nossa preferência. Deve colocar-se a fruta com casca sempre que possível. Pode usar-se para um pequeno-almoço, sobremesa ou lanche.

-  10 minutos
-  40 minutos
-  10 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de flocos de aveia
- 500 gramas de leite meio gordo **ou** 500 gramas de bebida vegetal **ou** 500 gramas de água da cozedura de fruta ou simplesmente água
- 2 porções de frutas em cubinhos
- canela moída, erva doce ou gengibre a gosto
- 1 colher de sopa de passas **ou** 1 colher de sopa de mel (opcional, caso não fique suficientemente doce apenas com a fruta e especiarias)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ingredientes com um garfo para envolver bem o líquido nos flocos de aveia
- 2º Levar ao forno num pirex cerca de 30min a 180°C
- 3º Depois de arrefecer partir em 10 porções e guardar no frio até 1 semana; pode comer-se frio ou aquecido no micro-ondas, com uma colherada de iogurte natural ou queijo fresco ou 1 fruta fresca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DR
ENERGIA	121 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	8 %
H. CARBONO	21 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	4 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	10 mg	11 mg	0 %