



MINGAU DE AVEIA COM WHEY

O mingau de aveia é uma excelente opção de refeição para os dias em que precisamos de uma refeição rápida, e nutritiva.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 15 gramas de whey protein isolado
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] ou 3 unidades, sem caroço de ameixa seca [29 g]
- Canela em pó à gosto [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana [ou ameixa] e coloque na panela em fogo baixo
- 2º Acrescente o leitediluido em 200ml de água e misture.
- 3º Acrescente a aveia e o whey e mexa lentamente.
- 4º Quando atingir uma consistência cremosa desligue o fogo e coloque em um prato ou pote
- 5º Sugestões: Depois de pronto, adicione por cima pequenas porções de granola, castanhas ou frutas como: morango, kiwi, mirtilo,

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	279 kcal	363 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	44 g	57 g	19 %
PROTEÍNA	22 g	28 g	38 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	24 %
SÓDIO	118 mg	153 mg	6 %