Haryson Siqueira Santos
Nutricionista · 40617

MINGAU DE AVEIA COM FRUTAS

10 minutos
10 minutos
2 pratos

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (60 g)
- 400 gramas de leite de vaca integral
- 1 colher de sopa cheia de açúcar (24 g)
- 1 unidade pequena de maçã com casca (80 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela, adicionar a Aveia em flocos, o leite e 1 colher de sopa de açúcar.
2º Cozinhar em fogo alto, mexendo sem parar durante 5 minutos ou até que fique espesso e formando uma mistura homogênea.
3º Cortar a fruta em cubinhos e servir junto com o mingau.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PRATOS (564 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	608 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	17 g	94 g	31 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	30 %
GORDURA	3 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	28 %
SÓDIO	29 mg	162 mg	7 %