

**PAPAS DE AVEIA COM WHEY** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 20 gramas de whey [1 scoop sem estar totalmente cheio]
- canela qb
- 1 chávena de água

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Cozer a aveia em água com canela
- 2º No fim adicionar a whey e mexer
- 3º Também se pode reduzir ligeiramente a whey e cozinhar com água e claras de ovo

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (137 g)	% DR
ENERGIA	101 kcal	139 kcal	7 %
PROTEÍNA	13 g	18 g	35 %
H. CARBONO	9 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	5 mg	7 mg	0 %