



RECEITA DE PAPAS DE AVEIA COM LEITE E OVO

 1 porção

INGREDIENTS

- 1 porção de leite magro (250 g)
- 4 colheres de sopa of flocos de aveia (32 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro (56 g)
- raspa de limão (opcional)
- 1 colher de chá de canela moída ou cacau magro em pó (3 g) ou aroma a baunilha (líquido) (opcional)

COOKING METHOD

- 1º Misturar o leite magro, a aveia e o ovo e passar com a varinha mágica ou bater tudo numa liquidificadora;
- 2º Adicionar os aromas a gosto e levar ao lume ou ao microondas até engrossar.
- 3º Adoçar com 1 colher de chá de mel ou 1 pastilha de adoçante. (opcional)

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (342 g)	% DRI
ENERGY	85 kcal	291 kcal	15 %
PROTEIN	6 g	19 g	38 %
CARBOHYDRATE	10 g	33 g	13 %
SUGARS	4 g	14 g	16 %
FAT	3 g	9 g	12 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	12 %
FIBER	1 g	3 g	12 %
SODIUM	24 mg	81 mg	3 %