



## PAPAS DE AVEIA COM FRUTA GRELHADA

 1 porção

## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de aveia (ou de arroz)
- 2 colheres de chá de canela moída + noz moscada qb
- água + 60 ml de clara de ovo
- 1 unidade pequena de banana (da Madeia) - para grelhar
- 1 mãozinha de frutos vermelhos congelados
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de chá de sementes de cânhamo

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela pequena, juntar a aveia, a farinha, as especiarias e a água até cobrir tudo muito bem
- 2º Deixar a cozinhar em lume médio
- 3º Bater um pouco as claras com um garfo e, quando começar a ferver, adicionar e mexer bem para incorporar e ficar uma mistura mais cremosa
- 4º À parte, colocar os frutos vermelhos numa taça de ir ao microondas e juntar as sementes de chia. Vai ao microondas uns 2 minutos para derreter e formar um pequeno «doce de frutos vermelhos»
- 5º OPCIONAL: partir a banana em duas partes e, numa frigideira antiaderente sem gordura, grelhar um pouco até as fatias ficarem douradas
- 6º Juntar tudo numa tigela (mais as sementes de cânhamo) e servir!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (194 g)	% DR
ENERGIA	150 kcal	292 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	29 %
H. CARBONO	19 g	38 g	15 %
AÇÚCARES	9 g	17 g	18 %
GORDURA	4 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	9 g	36 %
SÓDIO	62 mg	121 mg	5 %