



PAPAS DE QUINOA E MAÇÃ

Têm o passo a passo em fotografia [href="https://www.instagram.com/p/B2By8vtAJHq/"](https://www.instagram.com/p/B2By8vtAJHq/) **aqui neste link.**

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de quinoa, crua [60 g]
- 1.5 copos pequenos de água mineral natural [305 g]
- 1 unidade média de maçã com casca
- Canela, a gosto
- 1 quadrado de chocolate 80% cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Ferver previamente a água
- 2º Lavar a maçã e cortar em pequenos cubos
- 3º Numa panela, juntar a quinoa, a maçã e a água a ferver
- 4º Deixar em lume brando durante, aproximadamente, 12-15 minutos [até à água incorporar e ficar uma consistência mais pastosa]
- 5º Retirar do fogo e envolver a canela
- 6º Servir com raspas de um quadrado de chocolate preto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [523 g]	% DR
ENERGIA	70 kcal	364 kcal	18 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	20 %
H. CARBONO	12 g	65 g	25 %
AÇÚCARES	5 g	26 g	29 %
GORDURA	1 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	46 %
SÓDIO	3 mg	17 mg	1 %