



PAPAS DE AVEIA DE OUTONO

Têm mais informações sobre o kéfir <u>aqui neste link.</u>

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia finos [30 g]
- 90 ml de kéfir de cabra ou 100 ml de leite [magro]
- Aproximadamente, 80 ml de clara de ovo [ou de água, caso não consuma claras]
- 1 estrela de anis
- 1 colher de café de gengibre em pó e cúrcuma
- Canela, a gosto
- 1 unidade média de maçã com casca
- 1 quadrado de chocolate 80% cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela, colocar os flocos de aveia finos junto com o kéfir, as claras ligeiramente batidas e a estrela de anis
- 2º Deixar cozinhar em lume médio, com a panela tapada
- 3º Quando começar a ferver, reduzir para lume brando e adicionar as especiarias: o gengibre, a cúrcuma e a canela. Mexer bem e desligar o fogo quando começar a ganhar consistência cremosa de papas
- 4º Partir a maçã em rodelas ou cubos. Numa tigela colocar as papas junto com a maçã e o quadrado de chocolate, de forma a derreter nas papas ainda quentes [ou em vez do chocolate, alguns frutos secos]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [356 g]	% DR
ENERGIA	89 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	13 g	45 g	17 %
AÇÚCARES	7 g	24 g	26 %
GORDURA	2 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	26 %
SÓDIO	44 mg	158 mg	7 %