



PAPAS DE AVEIA FRIAS (COM OPÇÃO VEGAN)

Passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/tv/CC6qz52Afjb/> **aqui neste link.**

1 porção

INGREDIENTS

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (20 g)
- 75 ml de leite magro ou bebida vegetal sem açúcar
- 1 peça de fruta a gosto
- 2 colheres de sopa de iogurte natural/ de soja
- Canela moída a gosto
- 1 colher de sobremesa de sementes ou de manteiga de amendoim ou 10 g de frutos secos

COOKING METHOD

- 1º Numa fundo de uma chávena, colocar a aveia e depois o leite. Juntar a canela e misturar
- 2º Juntar metade da peça de fruta, picada, por cima e distribuir as colheres de iogurte
- 3º Terminar com a restante fruta em cima do iogurte
- 4º Como topping, optar pelas sementes ou frutos secos ou manteiga de amendoim. Deixar no frigorífico durante a noite, ou durante 1 hora, de forma ao leite incorporar na aveia.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (227 g)	% DRI
ENERGY	108 kcal	245 kcal	12 %
PROTEIN	5 g	11 g	22 %
CARBOHYDRATE	13 g	28 g	11 %
SUGARS	7 g	17 g	18 %
FAT	4 g	9 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	2 g	4 g	17 %
SODIUM	12 mg	28 mg	1 %