Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

PAPAS DE AVEIA FRIAS (COM OPÇÃO VEGAN)

Passo a passo em vídeo <u>aqui neste link.</u>

1 porção

INGREDIENTES

- 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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (227 g)	% DR
ENERGIA	108 kcal	245 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	22 %
H. CARBONO	13 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	7 g	17 g	18 %
GORDURA	4 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	12 mg	28 mg	1 %