



PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 1 unidade média de maçã sem casca (150 g)
- 1/2 chávena almoçadeira de leite de vaca UHT magro (79 g)
- 1 pau fino de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar numa panela, em lume médio, o leite com a aveia [em flocos ou farinha] e adicionar ½ maçã descascada aos pedaços, 1 pau de canela ou canela em pó. Deixar cozinhar cerca de 5 minutos e ir mexendo. Se for necessário adicionar água [ou leite]
- 2º Retirar o pau de canela; Passar a mistura com a varinha mágica [opcional].
- 3º Servir com a restante maçã [e com canela como toping se desejar]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	109 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	11 %
H. CARBONO	13 g	5 %
AÇÚCARES	7 g	8 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	46 mg	2 %