



PAPAS DE AVEIA NO FORNO

Fácil de fazer como papas, saborosas como um bolo

-  5 minutos
-  25 minutos
-  8 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia
- 1 mão-cheia de noz, miolo (30 g)
- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20 g)
- 2 colheres de sopa de sementes de abóbora (16 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 unidade média de banana (124 g)
- 2 porções de leite magro (500 g) **ou** 2 porções de bebida de soja (500 g)
- 10 gramas de canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Distribua os flocos de aveia num pirex, bem como as nozes partidas em pedaços pequenos e as sementes.
- 2º À parte bata os ovos e acrescente o leite / bebida vegetal. Verta por cima dos ingredientes secos (adicione água se for necessário para cobrir).
- 3º Corte a banana em rodelas finas e distribua também pelo pirex (pode substituir a banana por maçã, pera, mirtilos...)
- 4º Polvilhe com canela a gosto
- 5º Leve ao forno pré-aquecido a 200º durante cerca de 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DR
ENERGIA	165 kcal	204 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	19 %
H. CARBONO	17 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	5 g	6 g	7 %
GORDURA	7 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	42 mg	52 mg	2 %