

**PAPAS DE AVEIA**

nutri\_joanaferreira

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de flocos de aveia
- 150 gramas de leite magro ou bebida vegetal
- Casca de limão
- 1 banana
- Canela q.b.

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Leve o leite ao lume com as cascas de limão, 1/2 banana e quando estiver morno adicione os flocos de aveia
- 2º Deixe cozer entre 3 a 5 minutos , mexendo sempre , retirar do lume quando a consistência estiver do seu agrado
- 3º Retire do lume , misture a 1/2 banana cortada às rodelas e polvilhe com canela

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (250 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 49 kcal   | 122 kcal           | 6 %  |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 5 g                | 11 % |
| H. CARBONO         | 9 g       | 22 g               | 8 %  |
| AÇÚCARES           | 4 g       | 11 g               | 12 % |
| GORDURA            | 1 g       | 1 g                | 2 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 2 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 9 %  |
| SÓDIO              | 19 mg     | 48 mg              | 2 %  |