

**PAPAS DE AVEIA COM ÁGUA**

nutri_joanaferreira

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de flocos de aveia
- Casca de limão
- 1 banana
- Canela q.b.
- 150 ml de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Leve a água 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	37 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	7 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	7 g	8 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	6 mg	16 mg	1 %