



PAPAS DE AVEIA NO FORNO VEGAN

com maçã [pode variar ou combinar com outra fruta, colocar pêra, banana, manga, mirtilos]

10 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia
- 400ml de bebida vegetal
- 2 maçãs médias sem casca [240g]
- 1/2 colher de sobremesa de canela moída [2 g]
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça moída
- 10 gramas de geleia de agave - opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar e cortar as maçãs em cubos.
- 2º Colocar num pirex, os flocos de aveia, a bebida vegetal, a canela, as maçãs e o agave [opcional]. Envolver tudo.
- 3º Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, cerca de 20 minutos.
- 4º Retirar do forno e polvilhar com a linhaça moída.
- 5º Sugestão: adicionar pepitas de cacau cru, nos flocos de aveia com a bebida vegetal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (77 g)	% DR
ENERGIA	136 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	8 %
H. CARBONO	23 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	8 g	6 g	7 %
GORDURA	2 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	20 mg	15 mg	1 %