



PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ

 10 minutos

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 1 unidade média de maçã sem casca (150 g)
- 70 gramas de leite de vaca UHT magro
- Canela em pó

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	100 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	6 %
H. CARBONO	18 g	7 %
AÇÚCARES	9 g	11 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	17 mg	1 %