

PAPAS DE AVEIA E MAÇÃ NO FORNO

Esta versão no forno tem uma textura incrível e é prática para quem gosta de preparar refeições com antecedência

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 100 gramas de flocos de aveia
- 200 gramas de bebida vegetal sem açúcares (utilizei arroz)
- 3 unidades grandes de maçãs (2 para a base e 1 para decorar)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar tudo num liquidificador, excepto 1 maçã que será para decorar
- 2º Transferir para uma forma anti aderente e colocar a maçã em cubos em cima!
- 3º Levar ao forno cerca de 15 minutos a 200 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (257 g)	% DR
ENERGIA	91 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	13 %
H. CARBONO	15 g	38 g	15 %
AÇÚCARES	9 g	23 g	26 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	21 mg	55 mg	2 %