

**MINGAU DE AVEIA COM WHEY** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de aveia em flocos crua
- 30 gramas de whey protein
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 5 gramas de condimento, canela, pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana e misture os demais ingredientes, exceto a canela - Adicione 50ml de água fervente e misture - Polvilhe canela por cima e sirva - Se preferir pode servir com a banana picada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	236 kcal	307 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	35 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	22 g	28 g	38 %
GORDURA	4 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	27 %
SÓDIO	42 mg	55 mg	2 %