



MINGAU DE AVEIA COM BANANA SEM LACTOSE E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR - KA 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua
- Leite de coco ou leite de vaca zero lactose o suficiente para dar liga
- 1 colher de chá de canela em pó
- morango, uva, ameixa etc à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar bem a banana com uma parte do leite. Acrescentar a aveia e o restante do leite e misturar bem até ter uma mistura uniforme. Levar ao fogo baixo mexendo sempre até obter a textura desejada. Polvilhar canela por cima [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [340 g]	% DDR
ENERGIA	149 kcal	507 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	20 g	69 g	23 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	13 %
GORDURA	7 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	19 g	87 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	41 %
SÓDIO	4 mg	15 mg	1 %