Laís Santana
Nutricionista (Dietista) · 6073N

MINGAU DE AVEIA NO POTE

Uma versão para quem está enjoado de overnight oats. Um mingau de aveia aveludado e que pode ser armazenado em potinhos para ter um lanche/café da manhã rico em fibras e proteína.

15 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 200 mL de leite de vaca UHT magro (1 copo)
- 30 gramas de aveia instantânea
- 15 gramas de Whey Protein da sua preferência
- 1 unidade grande de ameixa (52 g) ou 1 unidade de nectarina (131 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Faça o mingau com o leite e a aveia.
2º Em um pote de vidro faça camadas de ameixa e do mingau.
3º Guarde na geladeira por no máximo 1 dia. Sirva em temperatura ambiente ou frio, de acordo com a preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (331 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	50 %
CARBOIDRATOS	11 g	35 g	14 %
AÇÚCARES	5 g	17 g	19 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	33 mg	109 mg	5 %