



MINGAU DE AVEIA

O mingau de aveia é uma excelente opção de refeição para os dias em que precisamos de um café da manhã prático e nutritivo.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 150 gramas de leite de vaca integral
- 30 gramas de semente de chia
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 15 gramas de whey protein

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e coloque na panela em fogo baixo
- 2º Acrescente o leite e misture.
- 3º Acrescente a aveia e mexa lentamente.
- 4º Acrescente aos poucos a chia, até atingir a consistência cremosa, e se preferir adicione um pouco de canela a gosto.
- 5º Quando atingir uma consistência cremosa e gelatinosa desligue o fogo. Sirva.
- 6º Sugestões: Depois de pronto, adicione por cima granola, castanhas ou frutas como: morango, kiwi, mirtilo, framboesas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (243 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	411 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	20 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	11 g	26 g	35 %
GORDURA	6 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	40 mg	96 mg	4 %