



### MINGAU DE AVEIA COM BANANA OU MAÇÃ

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 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 1 unidade de banana nanica (100 g) ou 1 unidade média de maçã (130 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela adicione os ingredientes (leite, aveia, maçã ralada ou banana amassada) .
- 2º Cozinhe em fogo baixo.
- 3º Mexa lentamente até engrossar.
- 4º Quando atingir uma consistência cremosa e gelatinosa desligue o fogo. Espere esfriar,

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	11 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	22 mg	38 mg	2 %