



PAPAS DE AVEIA NO FORNO OUTONO

 12 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de flocos de aveia
- 20 gramas de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de coco seco, ralado [14 g]
- 600 gramas de leite meio gordo ou bebida soja
- 150 gramas de clara de ovo pasteurizada
- canela moída q.b.
- Frutas à escolha : dióspiros, maçãs, figos..;

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os secos [flocos, coco, chia e a canela] e adicionar o leite/bebida vegetal. Mexer bem e deixar repousar.
- 2º Bater as claras em castelo e juntar à mistura.
- 3º Colocar num pirex e dispor por cima as frutas escolhidas: maçã, dióspiro , figo..;
- 4º Deve pré-aquecer o forno a 180°C e levar o preparado durante cerca de 20min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DR
ENERGIA	132 kcal	145 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	14 %
H. CARBONO	20 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	6 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	42 mg	46 mg	2 %