

## PAPAS DE AVEIA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 porção de bebida à base de aveia Contínente Equilíbrio (200 g)
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 1/2 unidade média de banana (62 g)
- 2 doseadores rasos de 100% Real Whey Protein Prozis (20 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar a aveia, a bebida vegetal e a banana a um tachinho e levar ao lume
- 2º misturar a proteína em duas colheres de sopa de água e fazer um género de pasta
- 3º adicionar a pasta a papa de aveia.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (281 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 111 kcal  | 311 kcal           | 16 % |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 20 g               | 40 % |
| H. CARBONO         | 15 g      | 41 g               | 16 % |
| AÇÚCARES           | 8 g       | 21 g               | 23 % |
| GORDURA            | 2 g       | 6 g                | 9 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 8 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 6 g                | 24 % |
| SÓDIO              | 38 mg     | 107 mg             | 4 %  |