

## 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 %