



MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE COCO

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de coco, cru
- 30 gramas de aveia em flocos
- 10 gramas de semente de chia (1 colher de sopa)
- 1/2 unidade média de maçã picada ou 4 morangos (ou outra fruta de baixo índice glicêmico)
- Canela em pó a gosto
- 2 unidades de castanha do pará **ou** 10 gramas de amendoim **ou** 10 gramas de noz **ou** 10 gramas de amêndoa

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela pequena, aqueça o leite de coco em fogo baixo.
- 2º Acrescente a aveia e mexa sempre até engrossar (cerca de 3 a 5 minutos).
- 3º Se quiser mais cremoso, adicione um pouco mais de leite de coco.
- 4º Desligue o fogo e misture a chia e a fruta picada.
- 5º Finalize com canela em pó e as castanhas/nozes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [327 g]	% DDR
ENERGIA	215 kcal	703 kcal	35 %
CARBOIDRATOS	14 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	16 %
GORDURA	17 g	57 g	103 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	44 g	198 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	45 %
SÓDIO	11 mg	35 mg	1 %