



PAPAS DE AVEIA

Boa opção para pequenos almoços, lanche e pré-treino

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 pau fino de canela e casca de limão
- 1 c.chá de mel [opcional]
- 1 porção de leite magro [250 ml] **ou** Bebida vegetal [Amêndoa/côco/aveia]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque 3 colheres de sopa de flocos de aveia num tacho
- 2º Adicione o pau da canela, a casca do limão e o leite/bebida vegetal/ Água.
- 3º Deixe cozinhar durante 10 minutos. Quase no final junte um pouco de mel ou açúcar mascavado/ amarelo/ de côco ou adoçante [de preferencia stevia].
- 4º Retire do tacho e sirva num recipiente polvilhado com canela e frutas frescas a gosto [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (279 g)	% DR
ENERGIA	58 kcal	162 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	9 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	4 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %