

MINGAU DE AVEIA E DOCE DE LEITE PROTEICO

 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de aveia
- 120 ml de leite semidesnatado
- 20 gramas de whey protein ou leite em pó
- 15 gramas de doce de leite

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, misture a aveia e o leite.
- 2º Leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar (cerca de 3 a 5 minutos).
- 3º Quando o mingau estiver na textura desejada, desligue o fogo e espere amornar por 1 minutinho.
- 4º Misture o whey com um pouquinho de água ou leite (só para dissolver), e então incorpore ao mingau morno.
- 5º Finalize com o doce de leite por cima (ou misturado).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	26 g	34 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	74 mg	133 mg	6 %