



## PAPAS DE AVEIA PROTEICAS - LC

 1 porção

### INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de aveia
- 50 gramas de maçã **ou** 1 unidade pequena PÊRA ROCHA (92 g) **ou** 90 gramas de pêsego **ou** 5 unidades médias de morango (135 g) **ou** 60 gramas de manga **ou** 80 gramas de papaia
- 1 doseador raso de Whey
- 150 gramas de leite meio gordo

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar o leite e a proteína. Depois colocar a aveia e mexer um pouco com a colher;
- 2º Colocar no micro-ondas +/- 1 min na potência máxima até começar a ferver um pouco o leite ( verificar o tempo de acordo com o equipamento); **OU COZER NO FOGÃO DE FORMA TRADICIONAL DE ACORDO COM PREFERENCIA**
- 3º Colocar A fruta PASSADA

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [295 g]	% DR
ENERGIA	119 kcal	352 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	60 %
H. CARBONO	13 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	5 g	15 g	17 %
GORDURA	3 g	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	32 mg	95 mg	4 %