Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

# Mingau de farelo de aveia proteico com banana

Preparação 10 minutos  Total 10 minutos  1 porção

## Ingredientes

ou

1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru (47 g)

ou

25 gramas de whey protein concentrado

ou

1/2 xícara de chá de água (119 g)

ou

1 unidade média, prata de banana (40 g)

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

## Método de preparo

1

Colocar a ½ xícara de água em uma panela, levar ao fogo, adicionar a aveia e cozinhá-la por aproximadamente 5 minutos;

2

Quando chegar ao último minuto de cozimento, acrescentar a medida de whey protein e desligar o fogo ao fim do processo de cozimento;

3

Colocar a tampa na panela e deixar no fogão por três minutos;

4

Por fim, retirar o conteúdo da panela, despejar em uma tigela e misturar com a banana picada e salpique por cima a canela.

5

Bom apetite!

6

*ATENÇÃO*- INTOLERANTE A LACTOSE- Trocar whey protein por proteína isolada da soja.