



## MINGAU DE AVEIA (BAIMA)

 10 minutos 15 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g] ou 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 200 gramas de água mineral natural
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolver todos os ingredientes na água e levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até atingir a consistência desejada

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	80 kcal	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	12 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	15 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	36 mg	90 mg	4 %