

**PAPAS AVEIA (BIMBY)** 10 minutos 0.9 porções**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (25g)
- 250mL de leite de vaca magro
- 1 porção de frutas (ver quantidade nas recomendações)
- 50mL claras líquidas pasteurizadas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar no copo a aveia, o leite, a raspa de laranja/limão (opcional) e a canela (opcional). Programar 90º, 5 minutos, velocidade 1 (com borboleta). Adicionar as claras e programar 100º, 5 minutos velocidade 3.
- 2º Programar 90º, 5 minutos, velocidade 1 (com borboleta).
- 3º Adicionar as claras e programar 100º, 5 minutos velocidade 3.
- 4º Notas: A peça de fruta pode ser adicionada no passo 1 ou como topping, depois de transferir as papas para uma taça. O tempo pode ser ajustado consoante prefira as papas com uma consistência mais firme ou mais fluída.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (534 g)	% DR
ENERGIA	57 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	40 %
H. CARBONO	9 g	49 g	19 %
AÇÚCARES	3 g	14 g	16 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	39 mg	208 mg	9 %