



PAPAS AVEIA NO FORNO

 8 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia
- 50 gramas de mistura de sementes
- 200mL de leite de vaca magro ou bebida de soja sem açúcar ou 200ml de claras de ovo pasteurizadas
- Canela a gosto
- 200 gramas de frutos vermelhos congelados
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de adoçante (xilitol, stevia - opcional)
- 2 ovos (tamanho M)
- 200 gramas de puré de fruta (caseira ou de compra, sem açúcar) ou 2 bananas pequenas (140 gramas de banana sem casca)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180 graus.
- 2º Numa taça misturar a aveia, as sementes, a canela, o adoçante e o fermento. Noutra taça, juntar o leite/bebida vegetal/claras de ovo pasteurizadas e os ovos e mexer bem.
- 3º Num pirex misturar metade da mistura de frutos vermelhos e do puré de fruta/banana partida às rodelas.
- 4º Por cima colocar a mistura seca, em seguida verter a mistura húmida e por fim colocar a restante fruta.
- 5º Levar ao forno durante 40 minutos ou até a aveia absorver o líquido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DR
ENERGIA	136 kcal	190 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	16 %
H. CARBONO	16 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	7 g	8 %
GORDURA	4 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	141 mg	197 mg	8 %