



MINGAU DE AVEIA COM WHEY

1 porção

INGREDIENTS

- 1 unidade grande, d'Água of banana [90 g]
- 4 colheres de sopa rasas of aveia em flocos [28 g]
- 1 tbsp of spices, cinnamon, ground [8 g]
- 1/2 tbsp of vanilla extract [7 g]
- 1/2 Dosador of whey Protein Concentrado [14 g]

COOKING METHOD

- 1º Em uma panela aquecida amasse uma banana madura com um garfo e cubra com a aveia em flocos.
- 2º Adicione água aos poucos [de colher em colher] vai 1/4 de copo americano. Mexa o tempo todo, adicione a canela e a essência de baunilha.
- 3º Quando estiver consistente adicione o whey protein. Pode complementar com pasta de amendoim [moderação] e leite de côco em pó.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [114 g]	% DRI
ENERGY	221 kcal	253 kcal	13 %
CARBOHYDRATE	36 g	41 g	14 %
PROTEIN	13 g	15 g	21 %
FAT	3 g	3 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	2 %
FIBER	7 g	8 g	34 %
SODIUM	3 mg	3 mg	0 %