

**MINGAU DE AVEIA COM WHEY** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande, d' Água de banana [90 g]
- 4 colheres de sopa rasas de aveia em flocos [28 g]
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó [8 g]
- 1/2 colher de sopa de extrato de baunilha [7 g]
- 1/2 Dosador de whey Protein Concentrado [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (114 g)	% DDR
ENERGIA	221 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	36 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	13 g	15 g	21 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	8 g	34 %
SÓDIO	3 mg	3 mg	0 %