Mariana Mello
Nutricionista · 7540

MINGAU DE AVEIA NO MICRO

1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 80 gramas de banana prata, amassada (1 unidade pequena)
- 40 gramas de farelo de aveia, cru

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente amasse a banana e cubra com todos os ingredientes, adicione água aos poucos e leve ao microondas mexendo de 30 em 30 segundos até atingir a consistência deseja. Não intolerantes: Podem adicionar uma colher de sobremesa de leite desnatado em pó ou 20ml de leite desnatado, se quiser uma consistência mais cremosa. Intolerantes: Pode adicionar 20ml de leite de castanhas, a tal da castanha para melhorar a consistência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	39 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	9 g	37 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %