



MINGAU DE AVEIA COM CACAU

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 30 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 8 gramas de demerara
- 1/2 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (83 g)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione a aveia, o cacau, o açúcar e misture tudo, adicione leite aos poucos e vá mexendo, por último pingue a essência de baunilha, mexa e leve ao micro por 1 minuto, parando pra mexer em 30 segundos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	35 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	18 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	10 g	38 %
SÓDIO	24 mg	39 mg	2 %