



MINGAU DE AVEIA COM CACAU

 1 porção

INGREDIENTS

- 2 colheres de sopa cheias of aveia em flocos [30 g]
- 30 grams of oat bran, raw
- 1 tbsp of cocoa, dry powder, unsweetened [5 g]
- 8 grams of demerara
- 1/2 copo pequeno cheio of leite de vaca desnatado [83 g]
- 1 colher de chá de essência de baunilha [4 g]

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (160 g)	% DRI
ENERGY	170 kcal	273 kcal	14 %
CARBOHYDRATE	35 g	56 g	19 %
PROTEIN	9 g	14 g	18 %
FAT	3 g	5 g	9 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	5 %
FIBER	6 g	10 g	38 %
SODIUM	24 mg	39 mg	2 %