

## MINGAU DE AVEIA GELADO

Mistura de cereais e frutas que é uma deliciosa opção para o desjejum e lanches

 20 minutos

 6 horas e 30 minutos

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [45 g]
- 1/2 unidade de banana prata crua [33 g]
- 1 fatia pequena de mamão [100 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó [10 g]
- 100 mililitros de água, engarrafada, genérica [100 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, amasse a banana, misture a aveia e a água.
- 2º Leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos. Deixe amornar
- 3º Leve à geladeira por pelo menos 6 horas
- 4º Misture o leite em pó com um pouco de água para formar uma calda grossa. Reserve
- 5º Coloque os pedaços de mamão sobre o mingau e finalize com a calda de leite em pó

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 101 kcal  | 5 %   |
| CARBOIDRATOS       | 18 g      | 6 %   |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 5 %   |
| GORDURA            | 2 g       | 4 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 3 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 10 %  |
| SÓDIO              | 13 mg     | 1 %   |