Monique Riquele
Nutricionista · 71888

MINGAU DE AVEIA

0.9 porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite, semi-desnatado (200 ml)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó (20 g)
- Frutas da sua preferência
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Aqueça o leite: Em uma panela pequena, adicione o leite e leve ao fogo médio até começar a aquecer (sem ferver). Adicione a aveia: Quando o leite estiver morno, adicione a aveia em flocos finos e o leite em pó à panela e mexa bem. Cozinhe o mingau: Deixe a mistura cozinhar por cerca de 3 a 5 minutos, mexendo de vez em quando para evitar que grude no fundo da panela. A aveia vai absorver o leite e o mingau começará a engrossar. Finalização: Quando o mingau atingir a consistência cremosa desejada, retire do fogo. Adicione as frutas da sua preferência. Sirva: Coloque o mingau em uma tigela e, se desejar, finalize com uma pitada de canela, nuts por cima para dar um toque especial.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (441 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	484 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	16 g	69 g	23 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	31 %
GORDURA	3 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	34 %
SÓDIO	44 mg	196 mg	8 %