




PAPA DE AVEIA BASE

Papa de aveia preparada com bebida vegetal, casca de limão e canela

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 1 porção de bebida de aveia ou arroz biológica Provamel [250 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- Casca de limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar a aveia, com a bebida vegetal, a casca de limão e a canela em uma panela pequena ou na bimby e cozinhar a temperatura média (mexer duas ou três vezes)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DR
ENERGIA	45 kcal	45 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	8 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	4 g	4 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %