

RECEITA BÁSICA DE MINGAU DE AVEIA (SEM LEITE)

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (45 g)
- 250 gramas de bebida, água de torneira
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de canela em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar aveia com água, uma pitada de sal, canela e adoçante. Levar ao fogo e mexer até atingir a consistência desejada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (296 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 60 kcal | 178 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 10 g | 30 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 6 g | 8 % |
| GORDURA | 1 g | 4 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 4 g | 17 % |
| SÓDIO | 56 mg | 167 mg | 7 % |