

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 %