

MINGAU DE AVEIA COM LEITE DESNATADO

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [45 g]
- 1.5 copos duplos cheios de leite de vaca desnatado [360 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela; misturar bem o leite, a aveia e o adoçante [a gosto]. Levar a fogo baixo, mexendo sempre para não pegar no fundo e não empelotar. Empratar. Pode polvilhar canela em cima [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (405 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	300 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	12 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	25 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	38 mg	154 mg	6 %