

**MINGAU DE AVEIA COM CACAU, WHEY PROTEIN E BANANA (@TEUSRAFAEL)**

Mingau de aveia com whey protein por Mateus Rafael @teusrafael

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 15 gramas de cacau em pó
- 1/2 unidade de banana nanica crua (50 g)
- 40 gramas de WHEY PROTEIN ISO PROTEIN BLEND

MÉTODO DE PREPARO

- 1º amassar 25g da banana e misturar com a aveia e 5g de cacau em pó. Adicionar água até cobrir e levar ao micro ondas por 1min10seg
- 2º em outro recipiente misturar 30g de whey, adoçante, 10g de cacau em pó e adicionar água aos poucos até formar uma pastinha.
- 3º acrescentar a pastinha como cobertura do mingau, juntamente com 10g de whey e a outra metade da banana cortada em rodela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	264 kcal	357 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	32 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	23 g	30 g	41 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	28 %
SÓDIO	162 mg	219 mg	9 %