

MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEMIDESNATADO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca semidesnatado [165 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 [195 g]	% DDR
ENERGIA	96 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	38 mg	74 mg	3 %