

## MINGAU DE AVEIA E CACAU

### INGREDIENTES

- 1 Xícara de leite semidesnatado [200ml]
- 3 CS de aveia em flocos [60g]
- 1 CS de cacau em pó [20g]
- 1 CS de açúcar, mascavo [20g] OU Stévia

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos ingredientes no leite frio, ligue o fogo e vá mexendo até atingir consistência.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	34 mg	1 %