

PAPAS DE AVEIA

As papas de aveia ao pequeno-almoço são uma ótima forma de saborear uma refeição quente, cremosa e muito fácil de fazer logo pela manhã

 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia fina [16 g]
- 100 ml de leite magro
- 1 porção de fruta [160 g] - opcional
- 1 colher de chá de canela moída [3 g] - opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar numa tijela as duas colheres dos flocos de aveia ou da farinha de aveia
- 2º Adicionar os 100 ml de leite (ou até tapar os flocos). Mexer bem até ficar uma pasta homogénea
- 3º Levar ao microondas por 1 minuto. Retificar frequentemente a consistência (uma pasta cremosa)
- 4º Adicionar toppings a gosto como fruta fatiada ou manteiga de amendoim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	5 %
H. CARBONO	12 g	5 %
AÇÚCARES	3 g	3 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	19 mg	1 %