

**PAPAS DE AVEIA - AR**

Andreia Ribeiro

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de flocos de aveia
- 150 gramas de leite magro ou bebida vegetal
- Raspa Citrino - Laranja/ Limão ou Casca de Maçã previamente desidratada e triturada em pequenos pedaços
- 1/2 unidade pequena de banana (48 g)
- Canela q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Leve o leite ao lume com raspa de citrino (laranja ou limão) e quando estiver morno adicione os flocos de aveia
- 2º Deixe cozer entre 3 a 5 minutos , mexendo sempre , retirar do lume quando a consistência estiver do seu agrado
- 3º Retire do lume , misture a 1/2 banana cortada às rodelas e polvilhe com canela
- 4º Pode acompanhar com fruta da época

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DR
ENERGIA	59 kcal	148 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	10 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	4 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	23 mg	58 mg	2 %