

PAPAS AVEIA 2CLH

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 100 gramas de água Cruzeiro
- 1 grama de limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque num pirex 5 colheres de sopa de flocos de aveia
- 2º Adicione água até perfazer 2 dedos acima dos flocos
- 3º Adicione canela, edulcorante e raspa de um citrino (laranja ou limão) a gosto
- 4º Deixe repousar 2 a 5 min e leve ao microondas por 1 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	4 g	8 %
H. CARBONO	18 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	9 mg	0 %