FABIANA LYRA
Nutricionista · 5073 N

RECEITA PAPA DE AVEIA OU DE QUINOA (CÓPIA)

Opção saudável para pequeno-almoço. Para "sem glúten" preferir quinoa ou aveia biologica sem glúten

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de quinoa (30 g) ou 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 150 gramas de bebida de amêndoa ou de coco ou de espelta ou 1 chávena almoçadeira de água mineral natural (155 g) ou 1 chávena almoçadeira de leite de vaca UHT magro (158 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 3 gramas de sementes de chia ou outra a gosto (1colher de chá)
- 1 colher de chá de coco seco, ralado (3 g)
- 2 unidades de ameixa seca (20 g) ou 2 unidades de tâmara seca (14 g)
- 20 gramas de clara de ovo de galinha crua (1 clara crua)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Cozer a aveia ou a quinoa em água, leite ou bebida vegetal, com os restantes ingredientes em lume alto até ferver.
2º Baixar a fervura e mexer até obter a consistência desejada.
3º Polvilhar com canela e servir quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DR
ENERGIA	94 kcal	142 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	13 %
H. CARBONO	15 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	6 g	9 g	10 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	28 mg	42 mg	2 %