

PAPAS DE AVEIA

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia grossos [16 g]
- Meia Chávena de bebida de vegetal sem açúcares [não usar bebida de arroz] ou Meia Chávena de leite magro
- Meia Chávena de água da torneira
- 1 pau fino de canela
- Casca de de laranja ou de limão q.b.
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Junte os flocos de aveia, a água, o leite ou a bebida vegetal, o pau de canela e a casca de laranja ou limão numa frigideira e deixe cozer até engrossar ou 1 minuto no micro-ondas. Para ficar mais grosso pode cozinhar no dia anterior e deixar no micro-ondas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [223 g]	% DR
ENERGIA	47 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	9 %
H. CARBONO	7 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	7 g	7 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	20 mg	45 mg	2 %