



MINGAU DE AVEIA COM FRUTAS

Mingau de aveia é uma ótima refeição rica em fibras.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheia de farelo de aveia (60 g)
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (30 g) ou 1 copo de leite de vaca desnatado ou integral (150 ml)
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- adoçante (opcional)
- 2 unidades grandes de morango
- 1 unidade média, prata de banana (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescente o leite, o farelo e misture.
- 2º Mexa até atingir a consistência cremosa, e se preferir adicione um pouco de canela a gosto.
- 3º Quando atingir uma consistência cremosa e gelatinosa desligue o fogo. Acrescente o adoçante a gosto. Sirva.
- 4º Sugestões: Depois de pronto, adicione por cima se preferir, frutas como: morango, banana, kiwi, mirtilo, framboesas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (362 g)	% DDR
ENERGIA	87 kcal	316 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	18 g	64 g	21 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	27 %
GORDURA	2 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	48 %
SÓDIO	103 mg	374 mg	16 %