






## MINGAU DE AVEIA

Mingau, fonte de fibras adoçado com banana

 5 minutos  
 10 minutos  
 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 80 ml de leite de vaca integral
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a banana em pedaços, do tamanho que preferir
- 2º Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre;
- 3º Quando atingir uma consistência pastosa, desligue o fogo e enfeite como quiser.
- 4º É possível acrescentar outras frutas por cima, mel, pedaços de chocolate, pasta de amendoim, whey, uva passa, leite em pó, etc.
- 5º Se não gostar de banana, pode fazer o mingau adoçado com outra fruta ou com o adoçante de sua preferência.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (181 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	250 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	25 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	12 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	18 mg	33 mg	1 %