



MINGAU DE AVEIA + BANANA

O mingau de aveia é um café da manhã ou lanche da tarde perfeito, pois é gostoso e muito nutritivo, já que uma importante fonte de fibras e de vitaminas essenciais.

 1 Porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g]
- 1 unidade média de banana, crua [118 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a aveia e o leite numa panela e leve ao fogo médio;
- 2º Coloque a aveia e o leite numa panela e leve ao fogo médio;
- 3º Mexa sem parar até ir engrossando;
- 4º Corte 3 rodellas de banana e separe;
- 5º Antes de chegar no ponto de mingau, amasse o restante da banana e acrescente e incorpore até que elas desmanchem;
- 6º Retire do fogo e sirva em um recipiente, polvilhe canela e enfeite com as rodellas de banana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [306 g]	% DDR
ENERGIA	71 kcal	217 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	17 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	14 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	30 %
SÓDIO	24 mg	72 mg	3 %