



MINGAU DE AVEIA GELADO

 10 minutos

 10 horas

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia em flocos (115g)
- 1 xícara e 1/2 de leite de vaca desnatado (360g)
- 1/4 de xícara de semente de girassol (48g) ou 3 colheres de sopa de chia, semente (30 g)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar (15 g)
- 1/2 colher de chá de canela em pó (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma travessa, adicione a aveia, as sementes, o açúcar e a canela;
- 2º Acrescente o leite e mexa rapidamente até ficar bem misturadinho;
- 3º Tampe a travessa e leve para geladeira de um dia para o outro;
- 4º De manhã, mexa o mingau, sirva e acrescente sua frutinha :D

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	10 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	30 mg	32 mg	1 %