



MINGAU AVEIA PROTEICO

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de whey protein concentrado (30g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (45 g)
- 1 copo americano de bebida vegetal, amêndoas (200 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar o leite vegetal em uma panela, levar ao fogo, adicionar a aveia e cozinhá-la por aproximadamente 5 minutos;
- 2º Quando chegar ao último minuto de cozimento, acrescentar a medida de whey protein e desligar o fogo ao fim do processo de cozimento;
- 3º Colocar a tampa na panela e deixar no fogão por três minutos;
- 4º Por fim, retirar o conteúdo da panela, despejar em uma tigela e misturar com a banana picada (ou outra fruta) e salpique por cima a canela.
- 5º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	16 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	11 g	15 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	26 mg	26 mg	1 %