



MINGAU DE AVEIA COM CACAU, WHEY PROTEIN E BANANA

Ótima opção para os dias frios

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de sopa e 1/2 cheia de cacau em pó (15g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 3 colheres de sopa de Whey Protein Concentrado (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar 1/2 da banana e misturar com a aveia e 5g de cacau em pó. Adicionar água até cobrir e levar ao micro ondas por 1min10seg;
- 2º Em outro recipiente misturar 20g de whey, 10g de cacau em pó e adicionar água aos poucos até formar uma pastinha;
- 3º Acrescentar a pastinha como cobertura do mingau, juntamente com 10g de whey e a outra metade da banana cortada em rodela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	383 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	28 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	18 g	32 g	43 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	27 %
SÓDIO	34 mg	59 mg	2 %