



## MINGAU DE AVEIA

1 porção

### INGREDIENTES

- 2 copos pequenos cheios de leite de vaca desnatado [330 g]
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia [20g]
- 1 unidade de banana prata bem madura
- 1 colher de chá de canela em pó [3 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela misture todos os ingredientes, mexendo sempre, até engrossar. Sirva quente.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (418 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	12 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	21 %
GORDURA	0 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	34 mg	140 mg	6 %