

**MINGAU LOW CARB DE CACAU COM AVEIA E CLARAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 150ml de leite de vaca desnatado
- 1 colher de chá de cacau em pó 100%
- 2 claras de ovo
- 1 colher de sopa rasa de farelo ou flocos finos de aveia
- Canela em pó à gosto
- Adoçante a gosto (xilitol, eritritol ou stévia)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes numa panela pequena, com o fogo desligado. Ligue em fogo baixo e mexa sempre, até cozinhar bem a clara e formar um mingau cremoso (uns 4 min). Sirva com canela ou, se quiser, 1 morango picado por cima.
- 2º Dica para não ficar com gosto de ovo: Misture bem as claras antes de levar ao fogo e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre. Outra opção é bater as claras antes de misturar — ela incorpora melhor e não aparece.
- 3º O que fazer com a gema para não desperdiçar: Misture no almoço ou jantar: pode ser adicionada ao ovo inteiro na próxima refeição ou usada para enriquecer um arroz, purê ou legumes refogados. Use em preparações salgadas: como panquequinhas, bolinhos ou cuscuz de frigideira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (230 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	19 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	76 mg	174 mg	7 %