



MINGAU CREMOSO

1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa bem cheias de aveia em flocos finos (20g)
- 150 ml de leite sem lactose
- 1 fio de mel
- Canela em pó à gosto (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar a aveia com o leite em fogo baixo, mexendo sempre até ficar bem cozida e mole. Desligar o fogo e bater com mixer ou no liquidificador até ficar completamente lisa. Ajustar a textura: Se ficar grosso: acrescentar mais leite, se ficar muito ralo: voltar ao fogo até engrossar um pouco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	16 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	34 mg	61 mg	3 %