

PAPAS DE AVEIA

 1 porção

INGREDIENTS

- 3 colheres de sopa of flocos de aveia (24 g)
- 150 ml de bebida de aveia or 150 ml de leite sem lactose magro 0% lactose
- 1 colher de chá of cacau em pó (6 g) or 2 colheres de chá of canela moída (6 g)
- 80 gramas de frutos silvestres congelados

COOKING METHOD

- 1º Num tacho junte a bebida vegetal ou o leite, os flocos de aveia e o cacau ou a canela.
- 2º Cozinhe em lume brando e mexa ao longo de todo o processo.
- 3º Assim que estiver no ponto que lhe agradar, deite para uma taça e junte os frutos silvestre

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (310 g)	% DRI
ENERGY	71 kcal	219 kcal	11 %
PROTEIN	3 g	10 g	19 %
CARBOHYDRATE	11 g	34 g	13 %
SUGARS	6 g	18 g	20 %
FAT	1 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	5 %
FIBER	2 g	6 g	24 %
SODIUM	11 mg	33 mg	1 %