Patrícia Silva Carreira
Nutricionista · 3322N

PAPAS DE AVEIA

1 porção

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DR
ENERGIA	71 kcal	219 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	19 %
H. CARBONO	11 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	6 g	18 g	20 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	11 mg	33 mg	1 %