



MINGAU DE AVEIA COM BANANA OU AMEIXA

O mingau de aveia é uma excelente opção de refeição para os dias em que precisamos de uma refeição rápida, e nutritiva.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 3 unidades de ameixa seca sem caroço [30 g]
- Canela em pó à gosto [opcional]
- 200ml de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a banana [ou ameixa] e coloque na panela em fogo baixo

2º Acrescente o leite e misture.

3º Acrescente a aveia e mexa lentamente.

4º Quando atingir uma consistência cremosa desligue o fogo. Sirva.

5º Sugestões: Depois de pronto, adicione por cima granola, castanhas ou frutas como: morango, kiwi, mirtilo, framboesas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (279 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	256 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	17 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	31 mg	86 mg	4 %