



## MINGAU DE FARELO DE AVEIA PROTEICO COM BANANA

 10 minutos 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru (47 g)
- 30 gramas de whey protein concentrado
- 1 unidade média, prata de banana (40 g)
- 1 colher de chá de canela em pó (3 g)
- 150 ml de leite de vaca semidesnatado

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar o leite em uma panela, levar ao fogo, adicionar a aveia e cozinhá-la por aproximadamente 5 minutos;
- 2º Quando chegar ao último minuto de cozimento, acrescentar a medida de whey protein e desligar o fogo ao fim do processo de cozimento;
- 3º Colocar a tampa na panela e deixar no fogão por três minutos;
- 4º Por fim, retirar o conteúdo da panela, despejar em uma tigela e misturar com a banana picada e salpique por cima a canela.
- 5º Bom apetite!
- 6º **\*ATENÇÃO\***- INTOLERANTE A LACTOSE- Usar leite sem lactose e Trocar whey protein por proteína de soja ou outra proteína vegana.[ou escolher um whey sem lactose]

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	20 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	17 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	52 mg	52 mg	2 %