

## MINGAU DE CEREAIS

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca semidesnatado zero lactose [240 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 colher [sopa] de chia em grãos [jasmim] [10 g]
- 1 col [sopa] de farinha de linhaça - Mais Vita [15 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e leve ao fogo

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [280 g]	% DDR
ENERGIA	117 kcal	328 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	9 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	22 %
GORDURA	6 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	35 mg	97 mg	4 %