

## MINGAU SENSÇÃO

Combinação perfeita para matar a vontade de comer um docinho.

 1 porção

### INGREDIENTES

- 10 gramas de aveia em flocos
- 1.5 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (15 g)
- 15 gramas de chocolate meio amargo
- 4 unidades médias de morango (48 g)
- 120 gramas de água, engarrafada, genérica

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passo 1: Em um bowl que vá para o microondas misture a aveia o leite e a água; Passo 2: Após misturar tudo, deixe no microondas por 40 segundos; Passo 3: Em seguida retire e adicione o chocolate (precisa estar em temperatura ambiente) e misture até ficar cremoso; Passo 4: Para finalizar adicione morangos picados ou 4 uvas médias picadas.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (204 g)	% DDR
ENERGIA	87 kcal	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	13 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	3 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	43 mg	87 mg	4 %