

## PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ

 2 porções

### INGREDIENTES

- 50 gramas de flocos de aveia
- 200 gramas de leite magro ou bebida vegetal sem açúcar e sem sal
- 1/2 unidade média de maçã sem casca (75 g)
- 1 colher de chá de mel (8 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Cozinhar a aveia com o leite e a maçã descascada no lume mínimo. Se gostar, adicionar uma casca de limão e canela em pó.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (159 g)	% DR
ENERGIA	97 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	14 %
H. CARBONO	17 g	27 g	11 %
AÇÚCARES	5 g	8 g	9 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %