

## 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 %  |