Rita Ribeiro
Nutricionista · 47813

MINGAU DE AVEIA COM BANANA E FRUTAS VERMELHAS

O mingau de aveia é uma excelente opção de refeição para os dias em que precisamos de um café da manhã prático e nutritivo.

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 1 unidade de banana (65 g)
- 2 colheres de sopa de semente de chia (30 g)
- 1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g) ou 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g) ou 1 copo de leite vegetal (200 ml)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a banana e coloque na panela em fogo baixo
2º Acrescente o leite e misture.
3º Acrescente a aveia e mexa lentamente.
4º Acrescente aos poucos a chia, até atingir a consistência cremosa, e se preferir adicione um pouco de canela a gosto.
5º Quando atingir uma consistência cremosa e gelatinosa desligue o fogo. Sirva.
6º Sugestões: Depois de pronto, adicione por cima granola, castanhas ou frutas como: morango, kiwi, mirtilo, framboesas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (308 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	466 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	22 g	67 g	22 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	27 %
GORDURA	5 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	16 g	65 %
SÓDIO	34 mg	106 mg	4 %