



MINGAU DE AVEIA PROTEICO

Excelente opção para matar a vontade de comer um doce e gerar saciedade

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 Scoop de Whey concentrado
- 1 colher de chá de canela, pó (3 g)
- 1 unidade de banana prata pequena ou 1/2 banana nanica fatiada
- 100 ml de leite de vaca desnatado ou água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione em uma tigela Farelo de Aveia (30g) cubra com leite desnatado 100ml ou um pouco mais de um dedo, "adicione a banana picada" e leve ao micro-ondas por 60 segundos. Retire, mexa um pouco adicione ½ medidor de whey protein de preferência (chocolate) misture, adicione um pouco de canela, esquite por mais 20 seg. no micro-ondas . Sirva-se
- 2º Dica: se ao termino do tempo de micro-ondas ficar muito liquido "mole" adicione mais um pouco de whey misture e se necessário esquite mais um pouco. O Inverso pode ser feito se ficar muito pastoso, colocando mais leite ou água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	21 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	21 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	51 mg	102 mg	4 %