



MINGAU DE AVEIA COM WHEY SEM LACTOSE

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de aveia em flocos crua
- 30 gramas de whey Vegan Protein foods
- 1 unidade de banana prata nanica (65 g) Bem doce!
- 50 gramas de leite Silk **ou** 50 gramas de leite Vegetal Natures Heart **ou** 100 gramas de água de coco **ou** 50 gramas de água, engarrafada, genérica **ou** 50 gramas de leite de coco
- Se quiser pode colocar com cautela 1 colher de sopa de coco, desidratado, adoçado, ralado

MÉTODO DE PREPARO

1º Esmague a banana e misture os demais ingredientes, exceto a canela - Adicione 50ml de água fervente e misture - Polvilhe canela por cima e sirva - Se preferir pode servir com a banana picada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	202 kcal	404 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	27 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	12 g	24 g	32 %
GORDURA	6 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	156 mg	312 mg	13 %