



MINGAU DE AVEIA (BAIXA CALORIAS)

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de farinha de aveia **ou** 30 gramas de aveia em flocos crua **ou** 30 gramas de farelo de aveia, cru **ou** 30 gramas de aveia em flocos **ou** 30 gramas de aveia
- 200 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 25 gramas de leite em pó desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para leite em pó: - Acrescente 150 ml de água + aveia + leite em pó; - Leve ao fogo baixo sempre mexendo até engrossar e acrescente canela a gosto;
- 2º Para leite líquido: - Acrescente 200 ml do leite + aveia; - Leve ao fogo baixo sempre mexendo até engrossar e acrescente canela a gosto;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	22 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	18 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	79 mg	118 mg	5 %