



## MINGAU DE AVEIA [ALTO EM CALORIAS]

 20 minutos 20 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de aveia **ou** 40 gramas de aveia em flocos crua **ou** 40 gramas de farelo de aveia, cru **ou** 40 gramas de aveia em flocos **ou** 40 gramas de aveia
- 200 gramas de leite de vaca integral **ou** 30 gramas de leite de vaca, integral, em pó
- 20 gramas de pasta de amendoim

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para o leite em pó: -Acrescente o leite + aveia + pasta + 150 ml de água; - Leve ao fogo baixo sempre mexendo até engrossar e acrescente canela a gosto;
- 2º Para o leite em pó: -Acrescente o leite + aveia + pasta + 150 ml de água; - Leve ao fogo baixo sempre mexendo até engrossar e acrescente canela a gosto;
- 3º Para o leite líquido: -Acrescente aveia + pasta + 150 ml do leite; - Leve ao fogo baixo sempre mexendo até engrossar e acrescente canela a gosto;

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	226 kcal	452 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	23 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	11 g	21 g	28 %
GORDURA	12 g	23 g	42 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	26 %
SÓDIO	104 mg	208 mg	9 %