

PAPAS DE AVEIA

INGREDIENTES

- 2 chávenas de água
- 1 chávena de leite magro ou bebida vegetal
- 1 chávena de flocos de aveia
- Caca de limão
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num tacho a água, o leite e os flocos de aveia
- 2º Adicione a canela, a casca de limão e leve ao lume [alto] e deixe levantar fervura
- 3º Quando levantar fervura, baixe o lume e deixe a cozinhar durante cerca de 20 minutos [mexendo sempre]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	7 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AÇÚCARES	4 g	4 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	3 mg	0 %