



MINGAU DE AVEIA PÓS TREINO

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa rasas de aveia em flocos [21 g]
- 1 xícara de chá de leite, semi-desnatado [244 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o leite com a aveia no leite ainda frio e leve em fogo baixo mexendo até engrossar. Desligue o fogo.
- 2º Adicione a banana picada e a pasta de amendoim com o mingau ainda quente.
- 3º Salpique a canela por cima.
- 4º Coma ele quentinho!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [347 g]	% DDR
ENERGIA	102 kcal	355 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	14 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	21 %
GORDURA	4 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	52 mg	180 mg	8 %