



CUSCUZ COM AVEIA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de flocão de milho (50 g)
- 50 gramas de aveia em flocos
- 50 ml de bebida, água
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate as 50g de cuscuzeira nos 50 ml de água por uns 10-15 min.
- 2º Após hidratado adicione a aveia e tempere com um pitada de sal.
- 3º Leve na cuscuzeira para cozinhar por 10 min, ou coloque no microondas numa cumbuca untada com um pouco de azeite (pressionando bem a massa) por 5 min.
- 4º Desenforme e use coberturas da sua preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	50 g	17 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	106 mg	4 %