






PAPAS DE AVEIA COM CLARAS

 5 minutos
 15 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de farinha de aveia
- 100 gramas de água
- 150 gramas de leite magro ou 1 chávena média de bebida de soja sem açúcares (150 g)
- 150 gramas de claras pasteurizadas
- Canela em pó q.b
- 1 pau de canela (3 g)
- 1 raspa de limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a aveia e a água num tacho até não haver grumos.
- 2º Adicionar o leite ou bebida vegetal ao preparado anterior, juntamente com o pau de canela e a raspa de limão e as claras.
- 3º Cozinhar as papas em lume médio/brando, mexendo sempre até engrossar.
- 4º Quando obtiver a consistência desejada, servir a gosto. Pode utilizar canela em pó, frutos oleaginosos, fruta...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (435 g)	% DR
ENERGIA	55 kcal	241 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	47 %
H. CARBONO	6 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	12 mg	53 mg	2 %