

MINGAU DE AVEIA SIMPLES COM AÇUCAR / RECEITA DA NUTRI

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g) **ou** 20 gramas de farelo de aveia, crua
- 200 ml de leite de vaca desnatado **ou** 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 3 colheres de chá de açúcar, cristal (13 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e leve em fogo baixo ou microondas até atingir a consistência. Também pode adicionar canela à gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	35 mg	1%