

## MINGAU DE AVEIA SIMPLES SEM AÇUCAR / RECEITA DA NUTRI

### INGREDIENTES

- 20 gramas de farelo de aveia, cru **ou** 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 200 ml de leite de vaca desnatado **ou** 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 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	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	37 mg	2 %