



## PAPAS DE AVEIA

### INGREDIENTES

- 30 gramas de aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a farinha de aveia e água q.b., mexer bem e colocar no microondas 1 a 2 minutos.
- 2º Adicionar as claras, envolver bem e levar de novo ao microondas mais 1 a 2 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	12 g	23 %
H. CARBONO	13 g	5 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	148 mg	6 %