

PAPAS DE AVEIA II

INGREDIENTS

- 40 grams of flocos de aveia
- 200 grams of água mineral natural
- 15 gramas de whey Zero Diet PROZIS
- 100 gramas de clara de ovo or 1 iogurte of skyr PINGO DOCE (150 g) or 1 iogurte of kvarg [sólido] (150 g)

COOKING METHOD

- 1º Cobrir a aveia com água e levar ao microondas por 1 min.
- 2º Mexer bem e adicionar a whey e levar de novo ao microondas por mais 30 segundos.
- 3º Em seguida misturar o iogurte . Nota: Caso sejam as claras de ovo, deve levar de novo ao microondas caso seja necessário

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGY	70 kcal	4 %
PROTEIN	8 g	17 %
CARBOHYDRATE	7 g	3 %
SUGARS	1 g	1 %
FAT	1 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 %
FIBER	1 g	3 %
SODIUM	17 mg	1 %