

PAPAS DE AVEIA II

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	70 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	17 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	17 mg	1 %