

## PUDIM DE AVEIA

### INGREDIENTES

- 20 gramas de whey Zero Diet PROZIS
- 20 gramas de aveia em farinha [PROZIS] sabor bolacha
- 100 gramas de água mineral natural
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a aveia com a whey, ir adicionando a água ao poucos de forma a não formar grumos, levar ao lume brando.
- 2º Ir mexendo com uma vara de arames até engrossar, em seguida adicionar as claras e continuar a mexer até ficar com a consistência desejada. Pode levar o frigorífico durante a noite.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	81 kcal	4 %
PROTEÍNA	13 g	27 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	81 mg	3 %