

## PUDIM DE AVEIA

### INGREDIENTS

- 20 gramas de whey Zero Diet PROZIS
- 20 grams of aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha
- 100 grams of água mineral natural
- 100 grams of clara de ovo de galinha crua

### COOKING METHOD

- 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.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGY	81 kcal	4 %
PROTEIN	13 g	27 %
CARBOHYDRATE	5 g	2 %
SUGARS	0 g	0 %
FAT	1 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 %
FIBER	1 g	3 %
SODIUM	81 mg	3 %